

Серия  
«Практическая психология в образовании»

О. В. ХУХЛАЕВА

## ЛЕСЕНКА РАДОСТИ

КОРРЕКЦИЯ НЕГАТИВНЫХ ЛИЧНОСТНЫХ  
ОТКЛОНЕНИЙ В ДОШКОЛЬНОМ И МЛАДШЕМ  
ШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Методическое пособие для психологов  
детского сада и начальной школы

Издательство «Совершенство»

Москва

1998

ББК 88.4  
X 987

*Автор:*

Хухлаева Ольга Владимировна,  
кандидат психологических наук,  
доцент кафедры педагогической психологии  
Московского Педагогического Государственного Университета  
им. В.И. Ленина.

*Рецензент:*

Мириманова М.С.  
кандидат психологических наук, доцент.

X 987 Хухлаева О. В. Лесенка радости. — М.: Изд-во  
«Совершенство», 1998. — 80 с. (Практическая психоло-  
гия в образовании).

В книге описываются принципы психопрофилактики и психокоррекции негативных отклонений в развитии личности дошкольников и младших школьников. Выделены основные направления психопрофилактической и психокоррекционной работы с детьми. Дана их содержательная характеристика. Сформулирована организационная основа занятий.

Книга предназначена для студентов психологических факультетов университетов, детских практических психологов, а также для учителей и воспитателей.

Издано при участии ООО «Гуманитарная книга»

ISBN 5-8089-0002-6

© О. В. Хухлаева, 1998.

© Издательство «Совершенство», 1998

## **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>ВВЕДЕНИЕ</b> .....	
<b>РАЗДЕЛ 1. Эмоциональный блок</b> .....	
<b>РАЗДЕЛ 2. Когнитивный блок</b> .....	
<b>РАЗДЕЛ 3. Поведенческий блок</b> .....	
<b>РАЗДЕЛ 4. Методические особенности проведения занятий</b>	
<b>ЛИТЕРАТУРА</b> .....	

## ВВЕДЕНИЕ

Каждое бы, не так давно и последнее десятилетие — по прикда психологическая служба и Российском народном образовании. И уже появилось достаточно много разработок и этой области. Общие принципы школьной психологической службы, ее структура представлены в работах И.В. Дубровиной. Содержание основных видов деятельности школьного психолога — диагностической, коррекционной, психопрофилактической — подробно раскрывается Р.В. Овчаровой.

Однако, как показывают наблюдения, в реальной практике школьный психолог делает акцент на каком-либо одном виде деятельности, чаще диагностической, иногда и совсем ограничивается ею. Психокоррекционный блок обычно бывает представлен слабее, психопрофилактический блок, как правило, выпадает. В особенности это характерно для начинающего специалиста. Нам представляется, что во многом избежать такого «перекоса» можно при использовании модели школьной психологической службы, предложенной Н. Морозовой. В качестве основной цели школьного психолога она видит содействие адаптации ребенка к школе, и поэтому центральным понятием ее модели является школьная дезадаптация. Под школьной дезадаптацией при этом понимается образование неадекватных механизмов приспособления ребенка к школе в форме нарушения учебы или поведения, конфликтных отношений, психогенных заблуждений и реакций повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии. Н. Морозова предлагает на основе скрининговых методов психодиагностики условно делить учащихся на пять групп в зависимости от выраженности качественных особенностей адаптации их к школе (или

## ..Лесенка радости..

дезадаптации) и затем с каждой из групп организовывать определенное психолого-педагогическое взаимодействие.

Приведем краткую характеристику этих групп по Н. Морозовой:

**Группа 1** — норма. К ней относятся социально адаптированные дети, т.е. дети, которые успешно, не испытывая серьезных трудностей, справляются с учебной нагрузкой, коммуникабельны в общении с преподавателями и сверстниками, не имеют значительных отклонений в состоянии психического и соматического здоровья.

**Группа 2** — это группа риска возникновения школьной дезадаптации. К ней относят детей, имеющих сферу неблагополучия личностного плана: повышенную тревожность, депрессивность, заниженную самооценку. Эти дети могут успешно справиться с учебной нагрузкой, не проявлять видимых признаков нарушения социального поведения или же проявлять их слабо.

**Группа 3** — это группа с неустойчивой школьной дезадаптацией. К ней относятся дети, не справляющиеся с учебной нагрузкой по одному или нескольким предметам. Чаще всего при этом неуспеваемость сопровождается существенным ослаблением психосоматического здоровья ребенка и наличием нарушений в сфере межличностных отношений.

**Группа 4** — это группа с устойчивой дезадаптацией. К ней относят детей, у которых наличие неуспеваемости сочетается с асоциальным поведением (грубость, хулиганство, побег с уроков и из дома, агрессивность).

**Группа 5** — это группа патологических нарушений. К ней относят детей с врожденным явным или неявным патологическим отклонением, незамеченным или умышленно скрываемым родителями при поступлении ребенка в школу. Такая патология выражается:

- психически (задержки психического развития различной степени, стойкие нарушения эмоционально-волевой сферы, невротоподобные и психопатические расстройства);
- соматически (наличие стойких физических недугов, нарушения в сердечно-сосудистой системе и др.);

социально (**аномальные формы развития личности: стойкие и нерегулируемые противоправные действия, патологическая агрессивность**).

Как видно из характеристик групп, перед школьным психологом становится трудная задача — оказание психологической помощи различными форм и содержания детям 2, 3, 4 группы (работу с детьми 5 группы организуют специалисты группы профили). Из них условия из поля зрения психолога и первую очередь выпадают дети второй группы — группа риска. Они хорошо учатся, и их личностное неблагополучие обычно не замечается ни родителями, ни педагогами. Однако иногда такой ребенок может быть даже удобен взрослому, т.к. послушен, имеет высокую школьную мотивацию. Но именно детям «группы риска» как никому необходима психологическая поддержка особенно при первых школьных шагах во избежание появления у них глубокого внутреннего конфликта, наработки неадекватных компенсационных механизмов, психосоматизации.

Особенно остро может оказаться ситуация первых лет обучения детей группы риска в современных лицеях, гимназиях, где упор делается на интенсификацию обучения и часто не принимаются во внимание индивидуальные личностные особенности ребенка. Хочется также обратить внимание на массовость этой группы детей. По данным Н. Морозовой, доля группы риска в каждом классе составляет от 25% до 64% в зависимости от типа образовательного учреждения. Исследования, проведенные нашими студентами в МПГУ им. Ленина и МОСУ, представляют несколько большую цифру — до 70%, таким образом практически каждый ребенок, поступающий в первый класс, требует психологической поддержки.

Мы полагаем, что единственно возможный путь в данных условиях — это слияние психокоррекционной и психопрофилактической работы с детьми первых лет обучения в школе и организация системы психологических тренингов такого рода, чтобы они оказывали коррекционное воздействие или же одновременно являлись средством психопрофилактики школьной дезадаптации, если нет необходимости

## **.Лесенка радости..**

ти коррекции. Еще более эффективным является включение детей в такие тренинги еще в период подготовки их к школе, т.е. в старшей и подготовительной группах детского сада.

Цель настоящего пособия — представить один из подходов к такой психокоррекционной и одновременно психопрофилактической работе с детьми 5-9 лет, т.е. воспитанниками старших и подготовительных групп детских садов и учениками 1-2 классов школы.

В подготовке пособия большую помощь оказали студенты Московского открытого социального университета и Московского педагогического государственного университета им. В.И. Ленина, которые проводили занятия по нашей программе в я/с №1837 и УВК № 1687 г.Москвы. Кроме того, особо хочется поблагодарить моих коллег Туркину Н.П. и Громову Т.В., материалы которых были использованы в нашем пособии.

### **ЗАДАЧИ ПСИХОКОРРЕКЦИИ**

При определении задач психокоррекции мы исходим из возможности структурировать отклонения в формировании личности по 3-м уровням: эмоциональному, когнитивному, поведенческому.

В качестве основного показателя отклонения развития личности ребенка 6-7 лет на эмоциональном уровне мы принимаем нарушения в формировании эмоциональной децентрации (Г. М. Бреслав).

В качестве показателя отклонения развития личности на когнитивном уровне — нарушения в формировании самосознания личности (В. С. Мухина).

На поведенческом уровне — нарушения в ролевом развитии ребенка (Я. Морено).

Принятые показатели определили следующие задачи:

- формирование у детей эмоциональной децентрации;
- формирование самосознания личности;
- обеспечение адекватного ролевого развития детей.

Для решения поставленных задач были сконструированы блоки, состоящие из специально организованных мето-

..О. В. Хухлаева.

дов и приемов. Блоки взаимосвязаны, работа с ними возможна как последовательно, так и параллельно.

Перейдем к описанию выделенных блоков.



## РАЗДЕЛ 1

### ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ БЛОК

Как уже было сказано, центральной задачей данного блока является формирование у детей эмоциональной децентрации. Согласно Г. М. Бреславу под эмоциональной децентрацией понимается способность индивида воспринимать и учитывать в своем поведении состояния, желания и интересы других людей, которая при нормальном ходе формирования личности появляется к концу дошкольного возраста. Нарушения в ее формировании могут приводить прежде всего к трудностям в общении со сверстниками и взрослыми.

Помимо центральной задачи, внутри данного блока необходимо выделить дополнительную, но не менее значимую задачу — профилактику психосоматических заболеваний. Психосоматические заболевания в двадцатом веке заметно потеснили **всё остальные** вследствие повышения темпа жизни, увеличения эмоциональных **перегрузок** и роста депрессивных тенденций на уровне массового сознания. Естественно, что нарастание психосоматизации населения вызвало интерес у врачей, психологов (начиная с З. Фрейда) к причинам, вызывающим психосоматические заболевания. В последнее время широкое распространение получила концепция «алексимия-alexithymia» (Sifneos P., 1973) (а — отсутствие, lexis — слово, **thymos** — эмоции), т.е. существование комплекса личностных характеристик, являющееся предпосылкой появления психосоматических заболеваний. Каковы же личностные характеристики? Это прежде всего слабая дифференцированность эмоциональной сферы, т.е. неспособность распознать и описать свои эмоции и эмоции

других людей. Кроме того, недостаточная рефлексивность, а также запрет на внешнее проявление негативных эмоций (страх, гнев и т.д.). Как же исходя из этой концепции помочь детям впоследствии не стать психосоматиками? Мы полагаем, что для этого необходимо привлечь внимание детей к эмоциональному миру человека, обучить их выражению и распознаванию некоторых базовых эмоций, инициирован, их самопознание.

Прежде чем перейти к рассмотрению конкретной работы внутри данного блока, определим его центральное понятие — понятие эмоций. Имеется широкий диапазон научных точек зрения на природу и значение эмоций. Мы же будем опираться на теорию фундаментальных эмоций К. Е. Изарда, согласно которой эмоции рассматриваются как основная мотивационная система человека, а также как личностные процессы, которые придают смысл и значение человеческому существованию. Изардом выделяются десять фундаментальных (базовых) эмоций, каждая из которых ведет к различным внутренним переживаниям и различным внешним выражениям этих переживаний. Мы полагаем, что знакомство детей с фундаментальными эмоциями должно стать содержанием первого этапа работы внутри данного блока. Всего же мы выделяем четыре этапа работы, продолжительность которых определяется возрастом детей — чем младше дети, тем больше времени требуется на прохождение этапов. Первый этап обычно бывает более продолжительным.

**Рассмотрим подробно каждый из выделенных этапов:**

Этап 1.

*Знакомство детей с некоторыми базовыми эмоциями*

Учитывая возрастные возможности детей, предлагается ограничивать знакомство детей со следующими базовыми эмоциями: радость, обида, гнев, страх, стыд, интерес... При этом необходимо отметить следующее. Уже 4—5-летним детям знакомы слова «чувство», «чувствовать», поэтому, чтобы не загружать детей терминологией, представляется

## ..Лесенка радости..

разумным вместо термина «эмоции» употреблять в работе с детьми слово «чувство». Поэтому мы далее также будем использовать слово «чувство». Чтобы облегчить подготовку ведущего к занятиям, нам представляется разумным определить общую логику знакомства с каждым чувством. Условно в любой теме (т.е. при изучении каждого чувства) можно выделить последовательность шагов:

### Шаг 1. Первичное знакомство с чувством

— Работа здесь начинается с рассказа или чтения ведущим эпизода из сказки или рассказа, в котором герой испытывает это чувство. Детям предлагается «угадать» чувство, а затем вспомнить другие эпизоды из сказок или рассказов, когда герой испытывает это же чувство, например, при работе с радостью можно вспомнить эпизод из мультфильма «А просто так»: «Гуляя по лесу пес. Вдруг навстречу ему идет лисенок с огромным букетом цветов и поет песенку. Увидел лисенок песика, подошел к нему и подарил ему букет. Удивился песик и спросил лисенка: «А за что?» — «Да просто так», — ответил лисенок и побежал дальше. Постоял, постоял песик и тоже побежал по лесу».

— Далее ведущий говорит детям, что они, наверное, тоже иногда испытывают это чувство и предлагает им закончить предложения — «чувство (радость, обида и др.) — это когда \_\_\_\_\_».

Важно, чтобы каждый ребенок имел возможность высказаться столько раз, сколько захочет, при этом можно использовать диктофон, т.е. поиграть в «интервью». Детям это очень нравится, и они стараются побольше наговорить. Кроме того, рассказы детей часто бывают достаточно диагностичны, поэтому хорошо, если имеется возможность их записать и сохранить. Иногда это задание настолько заинтересовывает детей, что выполняется все занятие.

— Далее ведущий сообщает, что наши близкие тоже в тех или иных ситуациях испытывают это чувство. И дети с большим интересом заканчивают предложение «Для мамы чувство (радость, обида и др.) — это когда \_\_\_\_\_». А затем — «Для учительницы (воспитательницы) чувство — это когда \_\_\_\_\_».

..О. В. Хухлаева..

Здесь необходимо заметить, что если детские высказывания записывались на диктофон, то с ними необходимо обращаться очень осторожно, далеко не всегда их можно давать прослушать родителям или учителям, т.к. дети иногда могут быть достаточно откровенны.

— После работы с неоконченными предложениями ведущий просит детей выполнить рисунок на тему «Чувство». Затем в зависимости от возраста проводится или выставка рисунков (младшие дети) или же рассказ каждого ребенка о своем рисунке. Рисунки в конце занятия наклеиваются в групповой альбом. **Более** старшие дети заводят индивидуальные альбомы для данных занятий и все рисунки и записи выполняют в нем. Работу с рисунками можно продолжить следующим образом: предложить детям представить себя посетителем картинной галереи, рассматривающим свой рисунок, и задать три вопроса о том, что заинтересовало в рисунке. Вопросы записать. Эта работа может оказаться достаточно диагностичной, т.к. дети задают вопросы о наиболее значимых для себя деталях. Например, ребенок с трудностями в общении на рисунке «Радость» изобразил коричневый корабль в синем море и задал себе вопрос: «Почему ты не нарисовал **человска?**».

— Для старших детей знакомство с чувствами можно продолжить игрой в ассоциации. Дети по очереди придумывают, каким цветком могло бы быть чувство, каким животным, каким запахом, каким звуком.

С помощью этой игры можно показать детям, что чувства каждого человека уникальны, и каждый имеет право чувствовать по-своему.

Кроме того, здесь можно обратиться к работе с ранними воспоминаниями. Ранним воспоминаниям, т.е. воспоминаниям о событиях, которые случились с человеком до восьми лет, особое значение придавал А. Адлер. Он **рассматри-**вал их как проективную технику, полагая, что «ранние воспоминания — средства поддержания и сохранения жизненного стиля». Мы не считаем возможным работать в детской группе в соответствии с классической адлеррианской методикой, но, соглашаясь со значимостью ранних воспомина-

## ..Лесенка радости..

ний, предлагаем следующее. Группе читается тот или иной текст, сообщая, что это воспоминания какого-то ребенка о том, как он был маленьким. Затем детей просят догадаться, какое чувство испытывал автор воспоминаний. Хорошо, если кто-то захочет поделиться своими воспоминаниями. Ведущему необходимо обеспечить принятие группой ранних воспоминаний как чужих авторов, так и членов группы, т.е. не допустить отчуждения чувств или поступков героев воспоминаний. Приведем пример ранних воспоминаний, который можно прочесть группе. Эти воспоминания ребенка интересны тем, что в них представлено такое широко распространенное явление, как ревность между сиблингами.

«Ранним утром мама будит меня и говорит, что пора собираться в садик и быстро, потому что мы опаздываем. Теперь мы всегда опаздываем, и мама всегда кричит на меня, она меня больше не любит, потому что любит своего нового ребеночка — моего брата. Она говорит, что я должна любить его и учиться быть самостоятельной. Но я не хочу любить его. Без брата мне было лучше, мама и папа все время были только со мной. Я одеваюсь очень быстро, умываюсь и стараюсь не крутиться у мамы под ногами. Я хочу, чтобы она увидела, как я стараюсь быть самостоятельной и хорошей девочкой, но она, кажется, этого не замечает. Я стараюсь еще больше — начинаю поливать цветочки на кухне, чтобы мама меня похвалила. Она меня всегда хвалила за это. Но маме некогда — она меняет пеленки этому несносному брату. Мне обидно — она хвалит его и гладит по голове, хотя он плохой: все время пищит, не дает спать. Мама любит его, а меня — нет. Наконец она укладывает его в кроватку и идет одеваться. Сейчас я покажу ей, какой он плохой, и она сейчас будет любить меня. Я беру леечку, из которой поливала цветы на кухне, тихонько подхожу к кровати брата и выливаю воду на его сухие и чистые пеленки. Вода, наверно, холодная, он орет. Вбегают испуганная мама. Я говорю ей: «Смотри, он опять мокрый. Он плохой, поругай его». Мама подходит ближе и видит, что ребенок мокрый весь — с ног до головы. Я стою рядом

с кроваткой и жду, что мама будет наказывать брата и хвалить меня. Но она отталкивает меня и кричит, что я плохая, злая девочка и что она не любит меня. Я понимаю, что она догадалась о моей проделке и убегаю, получая вдогонку звонкий шлепок. Я реву, но не оттого, что мне больно, а потому что мне обидно. Меня никто не любит. Наконец брат снова перепеленут, мама успокоилась и ведет меня в садик. Она идет очень быстро и держит меня за руку так крепко, что мне больно. Я было начинаю хныкать. Но это бесполезно — меня еще не простили. Я отчаиваюсь помириться и мрачно топаю рядом с ней. Но ничего. Одна мысль утешает меня: сегодня вечером меня из садика заберет бабушка, и я поеду к ней в гости с ночевкой. Бабушка любит меня, она все время меня балует, у нее в доме очень много интересных вещей. Мне не запрещается даже лезть во все шкафы и в комод просто так — посмотреть. Еще у бабушки всегда очень хорошо пахнет. Вспомнив об этом, мне становится легче. Я издыхаю и продолжаю путь в садик».

Необходимо особо остановиться на обсуждении темы «Страх». Здесь при неосторожной работе ведущего существует опасность порождения страхов у детей или же закрепление ранее существующих. Поэтому **предварительно** следует помнить страхи, характерные для данного возраста — страх смерти у старших дошкольников и социальные страхи (сделать что-либо не так, не соответствовать общепринятым требованиям и нормам) — у младших школьников (Л. И. Захаров). А затем следует уделять на занятиях им особое внимание, помня, что страх смерти обычно принимает формы страха боли (уколов, болезней, врачей), страха сверхъестественных существ (призраков, монстров и т.п.), страха пресмыкающихся и хищных животных (змеи, тигра, волка). Каким образом это можно сделать? Для начала можно поработать с чувством страха, подчеркивая его нормальность и даже необходимость в некоторых ситуациях. Часто только лишь понимание ребенком того, что он не одинок в своих переживаниях и что его чувства принимаются окружающими, уже оказывает терапевтическое воздействие. Такое понимание особенно необходимо мальчикам, **Т.К.** про-

## ..Лесенка радости...

явление страхов обычно обрекает их на осуждение и насмешки окружающих. Далее можно показать детям заранее подготовленные детские рисунки на тему «Страх» (естественно, это должны быть рисунки незнакомых детей) и предложить «догадаться» о содержании страхов, а затем подумать, как можно было бы помочь. Конечно, старшие дошкольники и младшие школьники не могут придумать конструктивных способов помощи, но это и не требуется. Главное — дать им возможность побывать в роли помогающих, а значит, сильных.

Затем можно предложить детям упражнения «парикмахерская» и «больница», основанные на принципе отвлекающей психодрамы, описанной В. В. Лебединским и др. Ведущий просит детей закрыть глаза и представить какое-либо страшное существо, которого обычно боятся все дети, и нарисовать его. Затем в первом варианте («парикмахерская») ведущий сообщает, что это существо — девушка, которая собирается выйти замуж. И, конечно, ей необходимо посетить парикмахерскую, где ей сделают красивую прическу, макияж и т.д. Детям предлагается выступить в роли парикмахера и украсить свою «девушку» как можно лучше (подкрасить глаза, брови, губы, надеть серьги и др.). Во втором варианте («больница») ведущий сообщает, что у страшного существа очень болят зубы, распухла щека. Детям надо нарисовать на лице «существа» страдание (слезы, повязку и т.п.) Оно очень боится идти к врачу. Детям предлагается превратиться в добрых и внимательных врачей, которых никто не боится, полечить «существо» и нарисовать на его лице выражение радости (можно это сделать на другом рисунке).

Помимо темы «Страх» очень важным является изучение темы «Гнев». Для старших дошкольников и младших школьников обычно характерно подавление своего гнева в отношении взрослых (а часто и вытеснение его в бессознательное) и открытое проявление в социально неприемлемых формах (драки, обзывание, насмешки) в **отношении** сверстников. Большинство детей не владеет конструктивными формами проявления гнева. Поэтому после изучения гнева

по общей схеме можно последовательно предлагать детям рассказы, в которых депривируется право на уважение ребенка со стороны мамы, папы, учителя, сверстников (эти ситуации могут вызывать у детей чувство гнева), и затем обсуждать, что **ИМЕЛ ПРАВО** сделать ребенок в этих случаях (именно **ИМЕЛ ПРАВО**, а не **ДОЛЖЕН**).

Приведем примеры рассказов

1. Шел урок математики. Дети делали чертеж к задаче. Витя немного ошибся, хотел стереть, но оказалось, что он забыл дома ластик. Витя повернулся назад к Тане за ластиком, но тут на него обратила внимание учительница Нина Ивановна. Она очень рассердилась на Витю, накричала на него и записала в дневник. Витя **может...**
2. Катя вернулась из школы, как всегда побежала к своему любимому хомячку **Тишке**, но не нашла его. «А я его выбросила, — пояснила мама, — он мне надоел. Пахнет плохо». Катя **может...**
3. Коля вошел в класс после перемены, но тут на него почему-то налетел Сережа, стукнул его, правда, не больно, и обзвонил дураком. Коля **может...**

**Внутри** этой темы хорошо бы поработать с отношением детей к наказаниям их родителями — физическим (битье, стояние в углу) или нефизическим (запрет каких-либо игр, просмотра телевизора, брань).

И.А. Гурджи показано, что большинство детей младшего школьного возраста (75%) не только принимают наказания родителей, причем даже физические, считая их заслуженными, но и считают, что «дети заслужили их и после наказания исправятся».

Приведем примеры из сочинений детей на тему «Папа отлупил своего ребенка»:

«Папа отвел Аню в комнату и отлупил. После этого она стала еще лучше». «Папа побил его. Но он потом больше не получал замечаний, и папа был доволен». «Меня побили, но на следующий день я закрыл двойку и стал учиться на **пять с плюсом**».



## Лесенка радости..

Более того, дети усваивают родительские модели поведения и в будущем предполагают применять их к своим собственным детям.

Поэтому мы считаем очень важным обсуждение отношения детей к наказаниям взрослых, которое должно проводиться ведущим с большой осторожностью — без перехода на разговор о реальных родителях детей и реальных наказаниях. Такое обсуждение можно начать, предложив детям закончить предложения: «Если ребенок сделал плохое, то **можно....**». «Когда мой друг провинится, то его **родители...**». «Когда я вырасту, и мои дети будут плохо себя вести, **я...**».

При изучении темы «Обида» также необходимо учитывать некоторые детали. Здесь нужно подчеркнуть право детей на чувствование обиды, а затем обучить конструктивным способам работы с этим чувством. Это можно сделать с помощью, например, следующей сказки.

«Жили два брата лисенка — старший и младший. Друзья так их и называли: старший лисенок и младший лисенок. Вот однажды пришел к лисятам несчастливый день. Утром по дороге в школу они помогли старушке нести из магазина сумки и опоздали на урок, а учительница поставила им в дневники «2». Обиделись на нее лисята, но по-разному. Старший лисенок старался не показывать виду, что обиделся, а младший — весь день ходил надутым. Вечером мама пришла с работы усталой и, не разобравшись, надовала им шлепков. Еще больше обиделись лисята. Но старший, как и прежде, делал вид, что ему все нипочем, а младший еще больше дулся. А к вечеру у лисят от обиды поднялась температура. Забеспокоились родители, вызвали доктора. А доктор, как и вы, изучал в детстве психологию и поэтому быстро разобрался, что дело в обиде и дал лисятам такой совет: если обиделся, не надо долго терпеть обиду или дуться. Лучше рассказать о ней обидчику, и обида растает тогда сама собой, как мороженое тает в жаркий день. Тогда рассказали лисята о своей обиде маме, а утром — своей учительнице. Извинились перед лисятами взрослые. А лисята с тех пор твердо запомнили правило: «Ты обиду не держи, поскорее расскажи».

..О. В. Хухлаева..

На данном этапе изучения чувств можно также использовать следующие игры-упражнения:

- а. «Салют». Детям предлагается выбрать по своему вкусу несколько цветных листов бумаги, затем в течение пяти минут мелко нарезать их, подготовив таким образом материал для салюта. После этого каждый ребенок подбрасывает вверх свои кусочки — изображает свой салют, а остальные ему хлопают. Обсуждается, какой салют оказался красивым и почему. Потом ведущий переводит обсуждение на чувства, которые дети испытывают, когда показывают салют.
- б. «Дождик». Дети получают по листу белой бумаги, и им предлагается в течение трех минут мелко нарезать эту бумагу, подготовив материал для дождика. Затем дети по очереди подбрасывают вверх свои **«капельки»**, стараясь «намочить» как можно больше окружающих. В конце игры выбирается победитель. Затем обсуждается, какие чувства испытывают дети, когда они попадают под дождь (моросящий, **ливень** и т.п.).
- в. **«Снег»**. Выполняется аналогично предыдущему, только в качестве материала используются белые бумажные салфетки без рисунков.
- г. «Животные». Для выполнения этого упражнения требуется набор маленьких пластмассовых животных — диких и домашних. Ведущий расставляет животных на столе. Затем он называет то или иное чувство и просит детей выбрать животное, которое ассоциируется с данным чувством, взять в руки и по возможности объяснить **свой** выбор.
- д. **«Кукольный домик»**. Для выполнения этого упражнения потребуется набор маленькой игрушечной мебели. Ведущий заранее размещает эту мебель в небольшой мелкой коробке — «домике» так, чтобы выделялись комната со столом и спальным местом, кухня, ванная, туалет. Упражнение выполняется аналогично предыдущему. Ведущий задает чувство, а дети придумывают, в каком месте домика живет такое их чувство, и объясняют свой выбор.

- ж. «Пальцы». Детям предлагается пощупать пальчиками различные поверхности: веточки от елки, кусочки нождачной бумаги, глянцевої бумаги, бархата и других, а после этого назвать чувство, которое было вызвано каждым из соприкосновений.
- з. «Мусорное ведро». Ведущий ставит на середину класса небольшое ведерко и предлагает детям порассуждать, зачем человеку нужно мусорное ведро и почему необходимо постоянно освобождать его от мусора. Потом детям предлагается представить себе жизнь без мусорного ведра, когда мусор постепенно наполняет комнаты, становится тяжело дышать, невозможно передвигаться, люди начинают болеть. Но ведь так же и с чувствами. У каждого из нас скапливаются чувства, часто ставшие ненужными и бесполезными. И некоторые любят копить свои чувства, например, копить обиды или же страхи. Далее детям предлагается выбросить старые ненужные обиду, гнев, страх в мусорное ведро. Для этого дети на листочках записывают чувства, от которых они хотят избавиться, например: «Я обижаюсь на...», «Я злюсь на...», «Я боюсь...», затем сворачивают листочки комочками, выбрасывают в мусорное ведро, а дежурный выносит это ведро в мусорный ящик.

Это упражнение необходимо повторить несколько раз с небольшим интервалом.

### *Шаг 2. Обучение распознаванию и произвольному проявлению чувств*

— Здесь работа начинается с предъявления детям одного, а лучше нескольких изображений человека, испытывающего данное чувство (смотри приложение).

Детям предлагается понаблюдать за мимическим выражением того или иного чувства, а затем дается задание дома подобрать картинки, подходящие к данному чувству. На следующее занятие эти картинки обсуждаются в группе и наклеиваются в групповой альбом.

— Далее детям предлагается по очереди показать дан-

..О. В. Хухлаева..

ное чувство лицом, телом, дыханием. Можно провести конкурс на самое похожее чувство (самую радостную радость, самый интересный интерес и т.п.).

- Когда дети познакомятся более чем с двумя чувствами, можно включать в занятия игры на проявления и распознавание различных чувств. Для этого обычно используются модификации известных детских игр. Приведем примеры:

- а. «Море волнуется». Водящий (а на первых порах это ведущий группы) начинает так: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три: фигура радости, страха, стыда и т.д. на месте замри». Далее водящий выбирает наиболее яркую фигуру.
- б. «Волны». Для выполнения этого упражнения потребуются две голубые атласные ленты длиной в 1-1,5 метра. Ведущий называет детям по очереди то или иное чувство и предлагает попробовать превратиться в морские волны и с помощью лент показать «волны радости», «волны гнева», «волны страха» и др. Со старшими детьми можно обсудить, какими средствами они при этом пользовались.
- в. «Театр». Детям предлагается представить себя актерами и показать заданное чувство только ртом, или только глазами и. или рукой (супной, посадкой и т.п.). Ведущий помогает детям, закрывая листом бумаги лицо или его части, чтобы исключить узнавание чувства по мимике ребенка-актера.
- г. «Художники». Для выполнения этого упражнения потребуются театральный грим и две большие пластмассовые куклы. Дети делятся на две группы. Каждая из них задумывает то или иное чувство и соответственно гриммирует свою куклу. Затем дети отгадывают, какое чувство задумано и изображено противоположной стороной.
- д. «Скульпторы». Для выполнения этого упражнения потребуются тонкие сухие веточки и немного пластилина. Детям предлагается представить себя скульпторами и, загадав чувство, создать соответствующую скульптуру. Например: скульптуру «Гнев» или скульптуру «Радость».
- е. «Маски». Для выполнения этого упражнения нужны од-

## ..Лесенка радости..

ноцветные бумажные салфетки. Салфетки складываются вдвое, а затем дети шпиковыми движениями делают отверстия так, чтобы получились маски, выражающие то или иное чувство, и озвучивают его.

- ж. «Попугай».** Ведущий произносит короткое предложение, например, «Я иду гулять». Один из участников повторяет это предложение, стараясь при этом выразить заранее задуманное им чувство. Остальные дети отгадывают, какое чувство было задумано.
- з. «Покажи дневник маме».** Из числа участников выбираются «мама» и «ученик». «Ученик» пишет на листочке оценку и показывает ее так, чтобы видела только «мама». «Мама» должна без слов выразить свое чувство так, чтобы остальные дети догадались, какую оценку получил «ученик».
- и. «Шурум бурум».** Водящему предлагается загадать чувство, а затем только с помощью интонации, отвернувшись от круга и произнося только слова «шурум бурум», показать детям чувство.
- к. «Живые руки».** Стулья ставятся в два ряда так, чтобы расстояние было между ними около 40 см. Дети рассаживаются на стулья, затем им завязывают глаза. Ведущий шепчет на ухо детям из одного ряда какое-нибудь чувство, они руками передают его партнерам. Побеждают те пары, которые сумели передать, принять чувство и узнать его.

В сильных классах можно также предлагать детям сочинение сказок о каком-либо чувстве или же о встрече двух либо трех чувств.

### Этап 2.

#### *Обучение пониманию относительности в оценке чувства*

Здесь работа начинается с беседы о том, что один и тот же ребенок в одно время может совершать плохие поступки, а в другое — замечательные, например... (приводятся примеры близких детям ситуаций). Когда-то может мешать другим людям, а когда-то помогать, например.....  
Когда-то казаться очень красивым, а в какие-то минуты безобразным, например.....

То же самое характерно и для чувств.

Детям предлагается придумать ситуации, в которых изучаемое чувство совершает хорошие или дурные поступки:

— мешает окружающим или помогает;

— когда оно выглядит прекрасным, а когда безобразным.

Далее дети делят лист бумаги на две части и рисуют данное чувство в двух ситуациях: позитивной и негативной. После работы с каждым чувством делается вывод о том, что не бывает плохих или хороших чувств. Но любое чувство может быть полезным как самому человеку, так и окружающим его людям, а может и вредить. В дальнейшем ведущему необходимо следить за тем, чтобы дети не употребляли сочетания «плохие или хорошие чувства», подчеркивая их относительность.

Для закрепления понимания детьми относительности чувств ведущий может рассказать детям, а с более старшими детьми и разыграть одну или несколько сказок или рассказов, иллюстрирующих данное понимание. Приведем примеры таких рассказов:

#### Рассказ I (относительность страха).

В одном большом городе на первом этаже жила семья: **папа**, мама и двое детей — Миша и Маша. Мама с папой ходили на работу, а Миша и Маша в школу. Они были близнецы и поэтому учились в одном классе и сидели за одной партой. Папа и мама очень любили своих детей и гордились ими, но одно их огорчало — оба ребенка очень всего боялись: боялись темноты, боялись остаться без света, боялись волка, боялись оставаться одни дома и др...

Когда они ложились спать, то Миша клал рядом с собой игрушечный пистолет, который, несмотря на то что был игрушечным, очень громко стрелял. А Маша — саблю из Мишиного рыцарского набора. И каждый раз, засыпая в своих кроватках, они долго крутились, прислушиваясь к каждому шороху, так что по утрам, поправляя их простыни, мама каждый раз охала.

Однажды вечером мама с папой уложили детей спать и

## ..Лесенка радости..

уехали ненадолго на вокзал встречать бабушку. «Может быть, второпях они забыли закрыть дверь», — прошептал сестре Миша, потому что вскоре в коридоре, а затем в кухне послышались какие-то уж слишком громкие шорохи и шажки. Дети тихонько приоткрыли дверь в коридор и тут же захлопнули. Там ходила большая черная собака с опущенным хвостом. Дети придвинули к двери стулья, велосипеды и залезли под Машину кровать. Но вдруг страшная мысль пришла к ним: «А мама с папой, а бабушка? Что будет с ними, когда они увидят собаку? Может быть, она бешеная и искусает их?». Дети затряслись от страха и тихонько заплакали. Потом как-то сразу Миша взял свой пистолет, а Маша саблю. «Я испугаю ее», — сказал Миша, «А я побью ее», — сказала Маша. Дети разобрали завал около двери и вышли в коридор. Миша загрохотал пистолетом, а Маша застучала саблей по стене, потом по батарее. «Пошла вон!», — закричали они хором. И собака выскочила, а дети заперли за ней дверь. Вскоре пришли родители. Они были очень встревожены. Соседка предупредила, что от их двери бежала большая черная собака. Дети рассказали им все, что было. Родители обрадовались: мы гордимся такими детьми. «Но как же вам удалось прогнать такую страшную собаку?» — спросили они. А дети отвечали: «Мы просто очень боялись за вас».

### Рассказ 2 (относительность радости).

В одном городе жила семья: папа, мама и двое детей — Леша и Аня. Дети любили, когда родители им что-нибудь покупали и очень этому радовались. И родители старались порадовать детей, часто покупали им сладости и игрушки: куклу Барби, домик для Барби — Ане; набор шерифа, гоночные машины, денди — для Леша. И вот наступил день, когда комната Ани и Леша заполнилась игрушками настолько, что в ней стало трудно передвигаться. «Вот вам последние игрушки, — сказал папа, вручая им автомобиль для Барби и конструктор Леше. — Теперь у вас все есть, играйте и радуйтесь». Но когда дети вновь рассмотрели новые игрушки, им стало скучновато. «С кем бы поиграть»,

— подумали они и побежали на улицу. Аня первая нашла около горки группу девочек. «Пойдемте ко мне, — позвала она, — у меня есть дом для Барби со светом». «Извини, нам некогда, — отозвались девочки, — в соседнем подвале кутята, мы идем их кормить». Леша подошел к мальчишкам: «Пошли ко мне, у меня...» «После, после! — крикнули они. — Мы сейчас змеев запускать будем, только что сделали».

Аня с Лешей прошли по всему двору. Но кто-то играл в прятки, кто-то в футбол, кто-то выгуливал собаку, а кто-то украдкой выводил пальцем на пыльном крыле автомашины узоры. Играть с детьми никто не захотел. Никто не пришел к ним и на следующий день и через день. Дети загрустили так, что мама обеспокоилась и повела их к врачу. «Здоровы», — утешил маму врач. Неизвестно, чем бы закончился наш рассказ, если бы неожиданно не приехала бабушка Даша. «В деревню, несмеленно в деревню», — воскликнула бабушка, увидев грустные глаза внуков.

Игрушки в деревню баба Даша взять не разрешила, но и без них там было ой как весело. Аня больше всего любила поливать огород, потому что можно было лить воду не только па огурцы, по и на ноги, на землю, делать в земле «грязьку» и топтать по ней босыми ногами. Леша всякий раз радостно срывался с места, услышав квохтанье курицы. «Снесла», — вопил он, держа в руках еще теплое яйцо. И обоим нравилось ловить в пруду головастиков, засовывать их в бутылку, а потом выливать их из бутылки обратно в пруд. А вечером они всегда смотрели на звезды.

Через месяц навестить детей приехали папа и мама. «Ой, какие вы у нас веселые стали, — удивились они, — спасибо, бабушка, что ты с ними сделала». «Это я благодарить должна, — ответила бабушка, — такие дети замечательные и с огородом помогали, и с курами, и с козой. Мне бы самой не справиться». «Что ты, бабушка, — не согласилась Аня, — за что тебе нас благодарить?» А Леша добавил: «Когда ты можешь сделать, что-то своими руками, это для тебя большая радость».



Этап 3.

*Обучение конструктивному разрешению конфликтов*

**Шаг 1. Обучение детей умению владеть своими чувствами**

Работа начинается с рассказа ведущего о том, что у каждого дома есть свой хозяин или хозяйка:

Если хозяин хороший, то в нем прибрано, вещи разложены по местам, дом хорошо служит своему хозяину. Если в доме плохой хозяин, то в доме беспорядок, вещи разбросаны где попало. Хозяин то и дело ищет какую-то вещь и не может найти, а ненужные вещи, наоборот, лезут в руки. Такой дом не может служить своему хозяину. Также и с чувствами. Один человек может быть хорошим хозяином своих чувств, управлять ими, распоряжаться ими. Другой человек может не быть хозяином своих чувств. Тогда, наоборот, чувства будут управлять, распоряжаться этим человеком и доставлять ему много хлопот.

Далее ведущий читает детям следующий рассказ:

«Жил-был мальчик Толик. Он был умный и сообразительный. Как-то раз на уроке русского языка он вдруг сообразил, что в последней драке он упал, потому что это Вовка ему подножку подставил. Повернулся Толик назад и ударил Вовку учебником по голове. Учительница застыдила его. «Но почему? — удивился Толик. — Я ведь его справедливо ударил».

А как-то во время завтрака в столовой такие вкусные оладьи давали, так Толику стало радостно, что стал он хотеть на всю столовую да еще соседку Аньку щекотать, чтобы одному не скучно было смеяться. А учительница застыдила его. Но почему? А как-то получил Толик сразу две пятерки: по труду и по физкультуре. Радостный прибежал домой, да так закричал: «Ура, мама, хвали меня!», что младшая сестренка — она была еще грудная — проснулась и заплакала. А мама застыдила его. «Но почему? — грустно подумал Толик. — Я ничего не понимаю».

Детям предлагается обсудить рассказ и прийти к выводу, что беда Толика в том, что он не был хозяином своих чувств, а затем привести свои примеры из жизни или литературных произведений, когда неумение владеть своими

чувствами мешает и самому человеку, и окружающим, может привести к серьезным конфликтам. Необходимо, чтобы в результате беседы дети изъявили желание научиться владеть своими чувствами, быть **ИХ ХОЗЯИНОМ**.

Далее необходимо показать детям некоторые простейшие способы владения своими чувствами. Это можно сделать, рассказав им такую сказку:

«В одной семье жило три сына: двое умных, а третий дурак. Двое ходили на службу, начальство ими было довольно, награды давало. И денег они подкопить сумели, так что собирались вскоре жениться и невест присматривали. А третий, как мы уже говорили, Иван был дурак дураком, битым по столько раз на день бывал, что и не сосчитаешь. То всей округе расскажет, на каких девушек братья глаз положили. «Да ведь людям интересно, спрашивают», — оправдывается он потом. То в драку влезет. Как услышит, кто резкое слово скажет, так скорее кулаком учить его начинает. «Чтобы неповадно было», — оправдывается потом Иван.

То по хозяйству урон нанесет. Как попросят его братья помочь чем-нибудь: лошадь запрячь или же такую малость, как яйцо от курицы принести, так Иван и рад помочь, мигом с места срывается, да либо что-нибудь второпях не так сделает, либо разобьет, либо сам упадет — лечи его потом. «Так я же скорее хотел сделать», — оправдывается он потом.

И вот надоело Ивану битым быть и пошел он в лес куда глаза глядят. Шел он шел и устал, сел на пенек и ногами болтает. Глядь, откуда ни возьмись старушенка с гриб величиной, а глаза у ней большие и добрые. «Знаю, знаю про беду твою, — говорит ему старушонка, — не можешь сдерживать ты ни радость, ни гнев, ни усердие, нет у тебя крепких запоров, чтобы чувства твои из тебя не выскакивали, когда это ненадобно». «Правильно ты говоришь, бабушка, — отвечает Иван, — радость тут же на язык скачет, а гнев кулаки чесать начинает да так, что невтерпеж становится». «Помогу я тебе, — молвит старушонка, — слушай внимательно. Дам я тебе три совета:

— Перво-наперво, когда сильное чувство приходит, встань обеими ногами на **Мать—Сыру Землю**. Встань и пяткой, и всеми пальцами, чтобы Земля силу дала.

— Второй, когда землю почувствовал, осмотришься вокруг и, пока что-нибудь маленькое не найдешь — муравья, комара, муху ли какую или цветочек махонький, чувство наружу не выпускай.

— А третий — это вдохни глубоко-глубоко полной грудью и тихонечко выдохни, чтобы ты сам своего выдоха не услышал.

И когда три мои совета выполнишь, то сразу поймешь — надо ли сейчас смеяться или плакать, кулаками махать или спокойный разговор повести». Так сказала старушонка и исчезла.

Огорчился Иван, не все он понял, хотел еще спросить-пораспросить, но потом встал на ноги крепко, рассмотрел божью коровку, которая на травинку лезла, вдохнул полной грудью и захотелось ему домой вернуться. «Братья уж волнуются, меня ищут», — подумал он. И зашагал Иван домой. Но три совета старушонкиных всю жизнь помнил.

А когда женился и детишки у него пошли, рассказал их детишкам. А звать его стали с тех пор Иваном Ивановичем».

Сказку обсуждать не нужно. Но необходимо научить детей выполнению трех советов старушки. И затем возвращаться к ним как можно чаще на последующих занятиях. Можно также поделиться советами с учителем и воспитателем ГПД и просить их напоминать о них детям и периодически выполнять, используя их в качестве «минутки расслабления».

Для тренировки умения владеть своими чувствами можно предлагать детям следующие упражнения:

**а. «Хочукалки».** Ведущий кончиком карандаша рисует в воздухе очень медленно какую-либо букву. Детям предлагается угадать букву (а угадывают они обычно все), но не кричать тут же правильный ответ (а очень хочется), а, преодолев свое «хочу выкрикнуть», дождаться команды ведущего и ответ прошептать.

- б. «Тыкалки». Дети садятся на стулья, ставят ступни ног на пол и «замирают». Ведущий, медленно считая до десяти, проходит между детьми и легонько щекает каждого. Детям необходимо не рассмеяться при этом и сохранить неподвижность. При повторном выполнении водит один из детей.
- в. «А-а-ах». Ведущий кладет руку на стол и затем медленно поднимает ее до вертикального положения. Дети в соответствии с поднятием руки усиливают громкость звука «а» с тем, чтобы, когда рука достигнет верхнего положения, завершить ее громким совместным «ах» и мгновенно замолчать;
- г. «Я очень хороший», «Ты очень хороший». Детям предлагается повторять слово вслед за ведущим в соответствии с предлагаемой им громкостью несколько раз: шепотом, очень громко, громко. Ведущий, таким образом, сначала прошептывает, прокрикивает, проговаривает слово «я», затем «очень», затем «хороший»;

В кричалки и шепталки можно включать движения — дети повторяют их за ведущим (постукивания, похлопывания, потоптывания). А в качестве текстов использовать разнообразные нелепицы, небылицы, перевертыши из русского фольклора.

*Шаг 2. Обучение умению принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях*

Детей нужно подвести к тому, что непонимание людьми чувств друг друга также может привести к конфликту.

Для этого им предъявляется следующий рассказ:

— Миша рос очень высоким и добрым мальчиком, но, к сожалению, он часто трусил. И вот пришло время ему идти в детский сад, т.к. бабушка его уехала в другой город. Не хотел идти Миша в детский сад, боялся, что ребята обижают его будут. И может быть поэтому, когда он вошел первый раз в группу, показалось ему, что ребята как-то странно на него смотрят и сейчас бить будут. Сжал он кулаки, приготовился обороняться. А ребята видят: вошел высоченный мальчишка со сжатыми ку-

## ..Лесенка радости..

лаками, драться хочет. Собрались они все вместе и отлупили Мишу.

После чтения рассказа детям предлагается подумать, что чувствовал в этой ситуации Миша и что ребята, обсуждается, почему произошла ссора и как ее можно было избежать. Обращается внимание на то, как легко ошибиться в определении состояния другого человека.

— Оставшись как-то раз одна дома, Маша решила помочь маме помыть посуду и нечаянно разбила мамину любимую чашку. Очень ей стало стыдно и маму жалко, расстроилась Маша, забилась в уголок между диваном и шкафом. Пришла мама, увидела разбитую чашку, стала искать Машу, раскричалась: «Ни стыда у тебя, ни совести, Маша. Мало того, что чашку разбила, так еще и прячешься, уходишь от ответа». Расплакалась тут Маша. А мама еще больше рассердилась: «Ах, так ты еще плачешь, еще себя жалеешь!»

Детям предлагается найти ошибки мамы и Маши в понимании друг друга, подумать, как им лучше было бы поступить в этой ситуации, придумать хорошее окончание к этому рассказу.

Необходимо, чтобы в конце данной работы дети захотели научиться понимать чувства других людей.

Такое обучение можно начинать с предъявления детям ситуаций, близких по жизненному опыту с предложением «угадать» чувства героев. Героями ситуаций должны быть как сверстники, так и взрослые. Приведем примерные ситуации:

— «Когда ребенок упал и разбил коленку, он чувствует его мама чувствует ».

— «Когда ребенок получил плохую оценку, он чувствует его мама чувствует , учительница чувствует ».

— «Когда ребята не хотят с малышом играть, он чувствует....».

— «Когда девочка ложится спать, она чувствует....».

Далее детям предлагается игра «Встань на его (ее) место».

..О. В. Хухлаева..

— Ведущий задает ситуации, в которых один из его героев необоснованно обижает другого. Приведем **примеры** таких ситуаций:

1. Миша пришел в школу нарядный и радостный — у него сегодня день рождения. При входе в класс он нечаянно задел локтем Васю. Вася же так рассердился, что толкнул Мишу на пол. Миша упал, ударился и порвал рубашку.
2. Сегодня не задали уроков, и Лена решила помочь маме и после школы забежать в магазин и купить хлеба на деньги, которые скопила от завтраков. «Вот мама обрадуется», — мечтала она. Правда, в магазине рядом со школой не было свежего хлеба и ей пришлось пойти в дальний, и когда Лена подошла к своему дому, мама уже стояла у дверей с ремнем в руках. «Ты где же это, негодница, пропадала. Марш домой! Вот придет отец, он тебе добавит!» — кричала мама. И Лена горько заплакала.
3. \ На уроке математики дети делали чертеж к задаче. Саша полез в пенал за линейкой, но тут вспомнил, что на перемене Коля его линейкой запускал бумажные шарики в дочкишек и забыл ему ее отдать. Саша тихонечко повернулся к Коле за линейкой. Но учительница Ирина Петровна заметила это и закричала: «Немедленно повернись к себе. Учебные принадлежности надо самому носить, а не соседям мешать. Дневник на стол». И Коля сидел, еле сдерживая слезы.

Для каждой ситуации выбирается водящий — он играет роль обижаемого ребенка или взрослого. В центре круга ставится пустой стул — стул для обидчика. Дети по очереди садятся на этот стул и от первого лица. (Я — Вася, Я — мама, Я — учительница Ирина Петровна) рассказывают о чувствах обидчика таким образом, чтобы объяснить причину своих действий. Игра заканчивается па том участнике, который так представит свои чувства, что водящий — обиженный — перестанет обижаться и сообщит об этом группе.

## ..Лесенка радости..

Например:

1. Я — **Вася**. Вчера вечером я долго смотрел кино и сегодня не выспался. Мама накричала на меня, потому что я не хотел вставать. Сестренка съела мой пирожок, пока я мылся. А еще я дома забыл тетрадь по-русскому, получу «2» обязательно, поэтому я тебя и толкнул, Миша.
2. Я — **мама**. Я очень ждала из школы тебя, Лена. Подогрела борщ, испекла твои любимые булочки. Но тебя не было долго. Сначала я смотрела в окно. Дети все прошли. Потом ходила по квартире, не зная, куда деть себя. А потом уже не смогла терпеть и выскочила на улицу. И поэтому я обидела тебя, Лена.
3. Я — **учительница Ирина Петровна**. Сегодня утром заболела моя дочка, сильно повысилась температура. Я оставила ее с бабушкой и все время думаю о ней. Волнуюсь. И поэтому я обидела тебя, Саша.

Хорошо, если обидчик сможет еще и извиниться. Здесь следует быть очень осторожным, чтобы извиненье не было формальным.

Более старшим детям можно предложить игру «Угадай кто я». Ведущий тихонько называет водящему имя одного из участников группы и дотрагивается до него «волшебной палочкой», «превращая» водящего в этого участника. Далее дети задают водящему вопросы, касающиеся его вкусов, увлечений, например: «Какой цвет ты **любишь?**», «Кто твой любимый **писатель?**». А водящий старается отвечать на них, как если бы он действительно был «превращен». Детям необходимо догадаться, в кого «превращен» водящий.

### **Шаг 3. Обучение детей принятию ответственности за свои чувства на самих себя**

Работа начинается с вопросов ведущего о том, что они чувствовали сегодня, когда проснулись, пошли в школу, на разных уроках. Делается вывод, что чувства могут меняться в течение дня. Встает вопрос, а как же изменить неприятные чувства, как сделать так, чтобы пропали обида, грусть, жалость к себе и т.д. . Чтобы на него ответить, детям чита-

ется сказка о еноте Теме. Затем в процессе обсуждения ведущий помогает детям понять, что Тема нашел в себе силы выйти из норы, т.е. в первую очередь изменил себя. И это привело к изменению ситуации — появились **друзья**. появилась радость.

### **Енот Тема.**

В одном лесу, на краю большой поляны, в глубокой и темной норе жил-был енот по имени Тема. В этой норе он родился, в ней он жил. Когда другие зверята прыгали и играли, греясь в ласковых лучах веселого солнца, Тема сидел в своей норе, закопавшись в бурые прошлогодние листья и думал. Думал Тема о солнце, о зеленой листве, о легком ветре. Думал о том, что все играют вместе, а он здесь один сидит в темноте... И становилось еноту грустно и очень жалко себя, бедного и одинокого. Снова закапывался он в старые листья и закрывал глаза. Лучше уж сидеть **здесь**, чем вылезать наружу: мало ли что там может случиться. Да и привык наш енот к темноте. Страшно вылезти, страшно!

Но однажды утром Тема проснулся и услышал громкое **щебетанье** птиц, услышал ласковый шелест листвы. В нору заглянул тонкий золотистый лучик солнца и погладил темную шерстку енота. Тема принюхался. С поляны доносился запах цветов и трав. И **тут** Тема решился и осторожно высунул нос из норы. В глаза ему ударил яркий свет. А привыкнув к нему, Тема увидел, что на поляне идет игра: зайчонок, лисенок и волчонок бросали друг другу большой разноцветный мяч. Ах, как захотелось Теме присоединиться к ним! Как захотелось потрогать этот прекрасный мяч, а может быть, даже поиграть с ним! Вот сейчас лисенок бросит его зайчонку, а зайчик... Зайчик заметит Тему, скромно выглядывающего из норы, и бросит мяч ему!

— Ну же, зайка, кидай мне! — крикнул волчонок.

Зайчонок размахнулся и... И вдруг большой мяч с размаху ударил Тему по носу! Тема пугливо отпрянул и залез поглубже. Из самого темного угла он смотрел, как зайчонок подходит к его норе, подбирает мяч и... идет к своим



друзьям. Слезы потекли по щекам **енота**. Как больно ему было, как обидно!

«А я еще хотел с ними поиграть! Вон они какие — меня даже не заметили. Да еще мячом ударили! Наверное, они не хотят меня видеть. И правильно, зачем я им нужен, такой пугливый и неуклюжий...» Вытер Тема слезы и решил никогда больше не вылезать из норы.

Так прошло лето, потом осень и зима. А енот все сидел в своей норе. Только глубокой ночью вылезал он, чтобы пополнить свои запасы еды. А потом быстрее бежал обратно — прятаться от своего страха.

Но вот пригрело солнце, стал подтаивать снег. Наступила весна. Теперь с поляны часто доносился звон ручейка, пока еще тихий и неуверенный. И решил Тема устроить уборку — выбросить старые листья из норы. А мимо пролетала сорока. Видит — возле старой березы листья сами собой шевелятся. Подлетела она поближе и увидела Тему.

— **Здравствуй, енот**. Давно я тебя не видела. Пошли к ручью. Там кораблики пускают.

— Правда?! — Обрадовался Тема, но вспомнил прошлое лето и нахмурился.

— Нет, не пойду. Там меня всякий обидеть может. Мне и так хорошо.

— И совсем не хорошо тебе так! — не унималась сорока. — Пошли, иначе ты просидишь в своей норе всю весну!

«Да я могу и всю жизнь в ней просидеть!» — испугался енот и решил вылезти, а там будь, что будет.

И вот идет Тема, озираясь, к ручью. А там лисенок, волчонок и зайчонок сидят, кораблики из коры делают и по ручью пускают. Испугался Тема, попятился. А лисенок его заметил и воскликнул:

— Эй, смотрите, это же настоящий енот! А почему мы тебя раньше не видели?

Рассказал им енот свою грустную историю. Удивились зверята, а зайка сказал:

— Так ты живешь у старой березы? А я-то думал всегда, что наш мяч о кочку споткнулся! Ты уж прости меня, Тема, за то, что я тебе по носу попал.

## ..О. В. Хухлаева..

**«Это вы** меня простите, — сказал Тема, — я думал, вы со мной играть не хотите.

**«Это** мы-то не хотим?! — воскликнул волчонок. — Да **нам** как раз еще один помощник нужен! Смотри, сколько мы еще можем корабликов сделать! За работу!

Гик у Темы и появились верные друзья. И зверята были рады **новому** товарищу. А темная нора напрасно ждала **спота** целыми днями: Тема приходил сюда только вечером, поправляя свою мягкую подушечку из золотистого сена и думал: «Какой же я молодец, что вышел тогда из **норы!**».

### Этап 4.

#### *И тоговый*

Завершением занятий этого блока должен стать праздник, на который должны быть приглашены родители детей. **Подготовку** праздника можно начинать во время занятий **третьего** блока. Праздник может быть организован по-разному в зависимости от возраста детей. Например, для детей от семи лет подходит форма КВНа или «Разнобоя», когда класс делится на две команды, между которыми организуется соревнование, включающее темы, изученные в **данном** блоке. **И** здесь важно не только что-то вспомнить из **этого** блока, повторить или же **показать** родителям, а именно **создать** ситуацию праздника, что необходимо для «якорения» пройденного материала, для встраивания в него **новых** знаний и будущего **использования**.

## РАЗДЕЛ 2

# КОГНИТИВНЫЙ БЛОК

Как было уже сказано, центральной задачей данного блока является формирование у детей самосознания личности. Согласно концепции В. С. Мухиной, под самосознанием понимается психологическая структура, представляющая собой такое единство, которое находит выражение в каждом из своих звеньев: имя человека и его физическая сущность, притязание на социальное признание, психологическое время личности (ее прошлое, настоящее и будущее), социальное пространство личности (ее права и обязанности). В.С.Мухиной показано, что наиболее существенным искажением в развитии самосознания является депривация одного или нескольких структурных звеньев самосознания, поскольку может приводить к появлению агрессивности, тревожности, трудностей в общении со сверстниками, негативно сказываться на общем самоотношении.

В старшем дошкольном и младшем школьном возрасте наиболее значимыми и депривируемыми являются такие звенья самосознания как осознание имени, притязание на признание и осознание прав и обязанностей.

Исходя из этого, мы составили игры-упражнения, направленные на снятие (или некоторое снижение) депривации данных звеньев самосознания.

Игры-упражнения, направленные на гармонизацию осознания имени

### 1. ПАРОВОЗИК (ДЕТИ сидят в КРУГУ).

Инструкция: «Сегодня мы будем играть в «паровозики». Сначала у паровозиков не будет вагонов, и тот, кого

мы выберем паровозиком, будет в одиночку «ездить» по кругу, громко приговаривая «чух-чух-чух». Потом «паровозик» соскучится и подъедет к любому мальчику или девочке со словами: «паровозик чух-чух-чух» и назовет свое имя. Тот ребенок, к которому подъехал «паровозик», в ответ называет свое имя и становится новым «паровозиком», а первый — его «вагоном». Новый «паровозик» вместе с вагоном продолжит движение по кругу, затем подъедет к любому ребенку со словами: «паровозик чух-чух-чух» и назовет свое имя и имя своего «вагона», Игра продолжается до тех пор, пока в «паровозик» не будут включены все дети. Если «паровозик домается», т.е. кто-то из детей забывает имя своего «вагона», то игру лучше начать сначала.

#### 2. ПОЕМ ИМЯ (ДЕТИ стоят в КРУГУ).

Инструкция: «Представим себе, что мы разучились разговаривать и умеем только петь, а нам нужно друг с другом познакомиться. Давайте поиграем в такое знакомство. По очереди каждый из вас «споеет» свое имя, а следом за каждым из вас ваше имя хором споют все дети».

#### ЛЛасковое имя (ДЕТИ сидят в КРУГУ).

Инструкция: «Вспомните, как вас ласково зовут дома. Мы будем бросать друг другу мячик. И тот, к кому мячик попадет, называет одно или несколько своих ласковых имен. Важно, кроме того, запоминать, кто каждому из вас бросил мячик. Когда все дети назовут свои ласковые имена, мячик пойдет в обратную сторону. Нужно постараться не перепутать и бросить мяч тому, кто в первый раз бросил вам, а кроме того, произнести его ласковое имя.

#### 4. РИСУЕМ имя (ДЕТИ сидят в КРУГУ ЗА СТОЛИКАМИ).

Инструкция: «Давайте закроем глаза, тихонечко посидим. А теперь каждый попробует представить свое имя, написанное на листе бумаги. Попробуйте получше рассмотреть свое имя, увидеть, какого цвета буквы, какие они, высокие или низкие, на что они похожи. А теперь откройте глаза и нарисуйте свое имя так, как вам захочется. Если

рядом с именем вам захочется нарисовать что-нибудь еще, то это можно сделать» (перед каждым ребенком лежат цветные карандаши и лист бумаги).

Когда дети закончат рисование, они показывают свои рисунки группе. Ведущий может попросить объяснить выбор цвета для имени.

#### 5. МАЛЕНЬКОЕ ИМЯ (ДЕТИ СИДЯТ в КРУГУ).

Инструкция: «Представим себе, что вы вдруг стали маленькими. Давайте теперь будем бросать друг другу мяч, называя имя того, кому бросаем. Тот, кто получит мяч, принимает позу маленького ребенка какого хотите возраста. Все остальные повторяют его позу и хором повторяют его имя».

Когда все дети примут позу маленьких, можно провести обсуждение того, что почувствовали при этом дети, почему был выбран именно тот или иной возраст «маленького ребенка».

#### 6. ЦВЕТОК — имя (ДЕТИ СИДЯТ в КРУГУ НА КОВРЕ).

Инструкция: «Давайте закроем глаза и представим себе летний день в саду или на лесной полянке. Почувствуем запахи летнего дня. Может быть, кто-то сможет что-нибудь услышать, например, пение птиц или что-нибудь еще. Рассмотрите цветы вокруг себя. А теперь попробуем увидеть цветок, который вы могли бы назвать своим именем. Какой он? Рассмотрите его, ощутите его запах, возьмите его в руки. Попробуйте запомнить, что чувствуют ваши руки. Можно сделать глубокий вдох и открыть глаза».

После выполнения упражнения можно предложить детям рассказать друг другу о цветах, которые носят их имена, поделиться своими чувствами.

#### 7. ПОТЕРЯЛСЯ МАЛЬЧИК (ДЕТИ СИДЯТ в КРУГУ).

Инструкция: «Давайте представим себе, что мы с вами в лесу. Что мы там делаем? Конечно, собираем грибы или ягоды. Но один из нас потерялся. Мы очень обеспокоены и громко и ласково по очереди зовем его, например: «Ау, Са-

шенька!». «**Потерявшегося**» мы поставим спиной к группе, и он будет угадывать, кто же его позвал».

Модификация: Один ребенок отходит в сторону. Остальные дети по очереди представляют себя **братцем** Иванушкой, которого Баба Яга с камнем на шее бросила в озеро, и по имени зовут первого ребенка, просят помочь: «Сашенька, помоги!»

8. **МЫ ОЧЕНЬ ЛЮБИМ (ДЕТИ СИДЯТ В КРУГУ).**

Инструкция: «Давайте выберем водящего, а потом представим, что мы все — мама, папа, бабушка, дедушка или друзья — словом, те, кто очень любит нашего водящего. Он будет кидать нам по очереди мячик, а мы — придумывать и называть его ласковое имя».

9. **ИМЯ ШЕПЧУТ ВОЛНЫ (ДЕТИ СИДЯТ В КРУГУ НА КОВРЕ).**

Инструкция: «Попробуем представить себе, что неживая природа ожила и хочет поговорить с нами. Пусть сейчас мы с вами на берегу моря. Мы стоим на песке, набегают волны. И волны хотят заговорить с нами, волны шепчут имя каждого из вас. Попробуйте сначала про себя послушать, как нас зовут волны, а затем по очереди произнести что вслух». **Ведущий** показывает, как волны произносят его собственное имя, затем помогает детям, если это будет им трудно. После этого можно предложить детям услышать и произнести вслух, как их зовет ветер, дождь, тучки или камешки на дороге.

**Модификация:** Детям предлагается представить себя в сказке и попробовать услышать и произнести вслух, как их зовет Баба-Яга, Русалочка, Илья Муромец и другие сказочные герои.

10. **ВЗРОСЛОЕ ИМЯ (ДЕТИ СИДЯТ В КРУГУ).**

Инструкция: «Закройте глаза. Попробуйте увидеть себя взрослыми. Как будете сидеть. Во что вы будете одеты. Сядьте сейчас так, как будто вы уже сейчас стали взрослыми. Как вы будете разговаривать? Как к вам будут обращаться другие люди? Наверное, по имени-отчеству? Откройте

глаза. Давайте поиграем. Я буду вас называть **по** очереди по имени и отчеству. Тот, кого я назову, встанет со своего места, походит по комнате, как ходят взрослые. Затем каждому из детей он (**она**) подаст руку и представится по имени и отчеству, например: «Я — Мария Николаевна», «Я — Игорь Викторович».

Когда все дети побывают в роли взрослых, можно предложить детям обсудить, понравилось ли им быть в роли взрослых и почему. Спросить, кому из детей лучше всего удалось справиться с ролью взрослого.

### **Игры-упражнения, направленные на гармонизацию притязания на признание**

#### **1. ПОДАРОК (ДЕТИ СИДЯТ В КРУГУ).**

Инструкция: «Ребята, кто любит получать подарки? А кто дарить? А кто что больше любит? Сегодня мы поиграем в игру, которая позволит вам и дарить, и получать подарки, только выдуманные. Но я думаю, что выдуманные подарки почти также интересны, как и настоящие. Итак, давайте представим себе, что мы стали всемогущими. И мы можем подарить любой подарок соседу справа от вас. Посмотрите на него внимательно, попробуйте угадать, какой подарок ему хотелось бы иметь больше всего. А теперь давайте по очереди «подарим друг другу наши подарки», не забывая при этом смотреть товарищу в глаза. А тот, кто получит подарок, не забудет поблагодарить».

После того как дети «подарят» друг другу «подарки», можно спросить их, какие «подарки» им понравились больше и почему, что было приятнее, делать, дарить или получать подарки.

#### **2. СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА (ДЕТИ СИДЯТ В КРУГУ).**

Инструкция: «Давайте вспомним сказку «Снежная королева». Там было зеркало, в котором все доброе и прекрасное уменьшалось, а все дурное и безобразное делалось еще больше и заметнее. Вспомните, сколько бед натворили осколки этого зеркала, которые попали в глаза людям. Но, оказывается, когда Кай и Герда выросли, они сделали вол-

шебные очки, в которые в отличие от зеркала можно было разглядеть то хорошее, что есть в человеке, и даже то хорошее, которое человек иногда прячет от всех. Мне хочется, чтобы каждый из вас примерил сейчас эти очки. Как это сделать? Просто представьте себе, что они надеты, посмотрите внимательно на каждого из ребят и постараться увидеть как можно больше хорошего в каждом, может быть, то хорошее, что обычно не замечается».

Ведущему лучше самому первому «надеть очки» и показать детям, как в них смотреть. Важно, чтобы после игры дети поделились своими чувствами в обеих ролях: смотрящих и рассматривающих. Игру можно повторять несколько раз, отмечая в последующих обсуждениях, что раз от раза в «очки» можно увидеть все больше и больше хорошего.

Модификация: Можно предлагать всей группе «надевать очки» и разглядывать в них поочередно каждого члена группы.

### 3. КОНКУРС ХВАСТУНОВ (ДЕТИ СИДЯТ В КРУГУ).

Инструкция: «Сегодня мы проведем с вами необычный конкурс — конкурс хвастунов. Выигрывает тот, кто лучше похвастается. Чем мы будем хвастаться? Соседом справа. Посмотрите внимательно на своего соседа справа. Подумайте, какой он, что он умеет делать, что у него хорошо получается. Например, так: «Лена — очень, очень умная, красивая, быстро бегает, весело смеется» и т.п.»

После того как будет пройден круг, дети определяют победителя — лучшего «хвастуна». Можно обсудить, кому что понравилось больше: рассказывать-хвастаться о соседе или слушать, как о нем рассказывают.

### 4. ЕЛОЧКА (ДЕТИ СТОЯТ В КРУГУ).

Один из детей стоит в центре с шишкой в руке — он изображает елочку.

Инструкция: «Давайте представим себе, что скоро Новый год и нам нужно нарядить нашу елочку. Жаль, конечно, что у нас нет настоящих игрушек. Но мы можем повесить на елочку волшебные игрушки, внутри которых



## ..Лесенка радости..

будет что-нибудь спрятано: крепкая дружба, веселый смех, смелость, честность, ласковая улыбка или что-нибудь другое. Пусть каждый из вас придумает, какую игрушку он хочет повесить на нашу елочку, а потом подойдет, повесит и скажет о своей игрушке вслух». Ведущий показывает, как надо «вешать игрушки», обязательно прикасаясь к «веточкам» — телу ребенка. Некоторые дети могут затрудниться придумать игрушку, ведущий может **ИМ ПОМОЧЬ**.

Игра заканчивается хороводом вокруг елочки со словами любой из детских песен о елочке. Игра может повторяться в другие дни с разными «елочками».

### 5. ЦАРЕВНА-НЕСМЕЯНА (ДЕТИ СИДЯТ В КРУГУ).

**Инструкция:** «Давайте поиграем в Царевну-Несмеяну. Кто хочет ею быть? Итак, каждый из вас по очереди будет подходить к Царевне-Несмеяне и стараться ее рассмешить. Царевна-Несмеяна же изо всех сил старается не рассмеяться. Выиграет тот, кто сумеет все-таки вызвать улыбку у Царевны-Несмеяны».

Игра повторяется с различными «Царевнами-Несмеянами» несколько раз. После окончания можно обсудить, как же легче рассмешить другого человека.

**Модификация:** Детям предлагается по очереди небрежно пожалеть, т.е. погладить или приласкать Царевну-Несмеяну за то, что она плачет. Обычно они очень любят быть в роли жалеемой Царевны-Несмеяны.

### 6. ГАДКИЙ УТЕНОК (ДЕТИ СИДЯТ В КРУГУ).

**Инструкция:** «Вы читали сказку Андерсена «Гадкий утенок»? Давайте в нее поиграем. Кто хотел бы быть «Гадким утенком»? А кто другими птицами во дворе?». Ведущий помогает каждому из детей получить роль и озвучить ее. Хорошо, если в озвучивании птиц принимает участие сам «Гадкий утенок». Ведущий может спросить у «Гадкого утенка», есть ли среди птиц учитель, родители, братья и сестры «Гадкого утенка». Когда все дети получают роли, каждая из птиц по очереди, а затем все вместе хором прогоняют «Гад-

...О. В. Хухлаева..

кого утенка» со двора. Затем ведущий делает знак птицам уснуть, остается один «Гадкий утенок», который постепенно меняет свою походку, выражение лица (с помощью ведущего) и превращается в «лебедя». После слов «Гадкого утенка»: «Я — лебедь» все птицы просыпаются, подлетают к нему по очереди, гладят его клювами и говорят: «Какой красивый и сильный лебедь».

Игру можно повторять несколько раз в разные дни до тех пор, пока все дети, желающие побывать «Гадким утенком», не побывают в этой роли.

7. ЗАЯЦ-ХВАСТА

(ДЕТИ СИДЯТ В КРУГУ, В ЦЕНТРЕ — СТУЛ ИЛИ СТОЛИК).

Инструкция: «А теперь давайте вспомним сказку про Зайца-Хвасту и тетку Ворону. В сказке Заяц стоял на пенечке перед другими зайцами и хвастал: «Я самый умный, я самый смелый, хитрый!» А тетка Ворона потрепала его за ушко и не разрешила хвастаться. А потом прибежали собачки, поймали тетку Ворону и начали ее трепать, а Заяц и помог ей освободиться. И увидела Ворона, что Заяц — не хваста, а молодец. А сейчас каждый из вас побудет немножко Зайцем-Хвастой, встанет на стул и очень громко проговорит: «Я самый-самый...» Не у всех детей получится с первого раза похвастаться, многие дети будут стесняться выполнять упражнение. Настаивать не стоит, при неоднократном выполнении упражнения его выполняют практически все дети.

После того как все дети побывают «Зайцем», можно предложить им подумать о том, что большинство детей на самом деле не хвастались, а говорили правду о себе. Можно предложить детям снова на стульчике повторить фразу о себе, только без слов «самый-самый», а группе хором повторить ту же фразу, например: «Ты умный, красивый и ласковый».

8. Я УМЕЮ (ДЕТИ СИДЯТ В КРУГУ).

Инструкция: «Давайте поиграем в игру «Я умею». По кругу по очереди каждый будет называть и, если захочет,

показывать какое-нибудь свое умение, например, «быстро бегать», «забивать гвозди», «выращивать цветы» и т.п. Всем нужно внимательно слушать, так как каждое умение может быть названо только один раз. Если кто-то не сумеет вспомнить свое умение, то он выбывает из игры. Выигрывает тот, кто останется в круге до конца.

После окончания игры можно вместе вспомнить те сферы умений, которые будут забыты детьми.

#### 9. СТАРЕНЬКАЯ БАБУШКА (ДЕТИ СТОЯТ У СТЕНЫ ПАРАМИ).

Инструкция: «Давайте представим себе, что каждая пара состоит из бабушки (дедушки) и внуки (внука). Причем бабушки очень старенькие, они ничего не видят и не слышат (бабушкам завязываем глаза). И вдруг бабушки заболели. Их нужно очень осторожно провести между домами (стульями) и привести в кабинет врача (стулья у стены).

Ведущий показывает, как можно поддержать бабушек, как проводить их между стульями, как усаживать в кабинете врача. После смены ролей можно обсудить, в какой из ролей детям больше всего понравилось быть и почему. Интересно, что многим детям нравится быть в роли бабушек.

Модификация: Детям предлагается ситуация «перевести слепого старичка через улицу с интенсивным движением». «Улицу» рисуют на полу мелом. Несколько детей играют роль машин и бегают туду-сюда. «Поводырям» нужно уберечь «старичков» от машин и в крайнем случае принять «удар машины» на себя.

#### 10. УГАДАЙКА (ДЕТИ СИДЯТ В КРУГУ).

Инструкция: «Давайте поиграем в игру «Угадай-ка». Посмотрите внимательно на своего соседа справа и попробуйте угадать, что нравится в вашем соседе его маме».

Дети по очереди проговаривают вслух свои догадки. Затем предлагается выбрать детей, правильно угадавших. Хотя чаще всего дети, о которых угадывают, затрудняются отметить правильность или неправильность отгадок. После первого круга может быть организован второй, в котором дети угадывают, что нравится в соседе его друзьям, далее третий

## ..О. В. Хухлаева...

круг — что нравится учительнице в школе. Ведущий должен быть готов оказать детям помощь в угадывании, особенно в третьем круге.

### 11. ЛЮБИМЫЙ СКАЗОЧНЫЙ ГЕРОЙ (ДЕТИ СИДЯТ В КРУГУ).

**Инструкция:** Попробуйте вспомнить ваши любимые сказки, любимых сказочных героев, на которых вам хотелось бы быть похожими. Конечно, это может **быть** и герой из мультфильма. Попробуем превратиться в наших сказочных героев и по очереди представиться **от** имени героя. Например, «Я — Золушка», «Я — Спиди-гонщик», а потом войти в круг и подвигаться, как двигается ваш герой, немного пожить его жизнью.

В процессе игры дети могут задавать необычные и творческие вопросы и так же на них отвечать, например, спросить **ребенка** в роли Золушки: «Золушка, какие цветы ты больше всего любишь? Что ты ешь на завтрак? Что часто видишь во сне?» Такую творческую инициативу надо всегда поощрять. После того как все дети «покажут своих героев», можно предложить, посмотрев внимательно на каждого, попытаться найти сходство детей со своими героями. Если дети будут затрудняться это сделать, ведущий может **помочь**.

### 12. ПОЗДРАВЛЯЮ (ДЕТИ СИДЯТ В КРУГУ).

**Инструкция:** «Сегодня мы будем учиться сочинять поздравительные открытки. Выберете себе партнера без слов, только глазами; глазами договоритесь, что вы будете придумать открытки друг другу. Никто не остался без пары? Тогда давайте представим себе, **что** у вашего партнера день рождения и вам хочется придумать ему интересному открытку, пожелать ему что-то очень хорошее».

Далее по кругу передают друг другу чистый лист бумаги — «открытку» и дети вслух «зачитывают» свои поздравления. Можно провести второй круг, в котором детям предлагается представить на месте своего партнера самого себя и придумать свою открытку самому себе. Интересно потом провести обсуждение того.

..Лесенка радости...

13. КОТЕНОК (ДЕТИ СИДЯТ в КРУГУ).

**Инструкция:** «Кто хочет, чтобы ему подарили котенка? А у кого уже дома есть кошки? Представьте: мама принесла домой маленького котенка. Он испуган, ведь он первый раз в этой квартире. Кто может показать, как двигается этот котенок? Мы сейчас разобьемся на пары, и один из пары будет изображать такого котенка. Выходите, котята, в центр, покажите, как вам страшно в новом доме. Начинаем играть: пусть каждый из детей попробует познакомиться со своим котенком, успокоит его, чтобы он перестает бояться. Приласкает его и уговорит заснуть на коврик». Когда «котята» заснут, игра заканчивается. Можно провести обсуждение, поговорить о чувствах детей в этой игре.

14. КУКЛЫ (ДЕТИ СИДЯТ в КРУГУ ПО ПАРАМ).

**Инструкция:** «Сегодня мы с вами будем играть в куклы. Но куклы у нас будут живыми. Вспомните, когда вы были маленькими, многие из вас верили, что ваши куклы живые. Представим себе, что мы опять стали маленькими, опять играем в куклы (ну а мальчики — в медведей, зайцев, ослов и т.п.). В куклу-девочку или в куклу-мальчика превратиться один из пары».

Ведущий предлагает детям помыть кукле руки, каждый пальчик в отдельности, потом покормить обедом, положить спать, разбудить, повести гулять, затем утешить, когда кукла разобьет коленку и т.п. Если дети увлекутся, пусть продолжат игру самостоятельно. Потом важно обсудить, как они чувствовали себя в роли кукол, как можно приласкать куклу перед сном, как утешить ее, если она плачет.

15. Кони и ВСАДНИКИ (ДЕТИ СИДЯТ в КРУГУ).

**Инструкция:** «Представим себе, что в каждой паре один ребенок превратится в коня, а другой — в его всадника. «Коням» мы завяжем глаза, а «всадники» встанут сзади своих «коней», возьмут за локти и приготовятся ими править. А теперь устроим скачки. Задача «коня» — бегать побыстрее, а задача «всадника» — не допустить столкновения своего «коня» с другими. Если же какая-нибудь пара падает, то выбывает из игры».

Когда ведущий увидит, что дети начинают уставать, можно произвести обмен ролями. Упражнение можно потом обсудить.

16. РАКЕТА (ДЕТИ СИДЯТ в КРУГУ).

Инструкция: «Давайте попробуем запустить в космос ракету с космонавтом. Какой человек может быть космонавтом? Конечно, смелый, умный, сильный человек. Но мы здесь все такие, поэтому выберем космонавта с помощью считалки. Итак, космонавт занимает место в корабле — на стуле, а мы будем мотором этого корабля, сядем на карточки вокруг стула и начнем ракету **запускать**».

Дети сначала шепчут: «У-у-у», потом постепенно поднимаются, усиливая голос, затем с громким криком «ух» подпрыгивают и поднимают руки вверх. Ведущий может попросить детей повторить запуск, если им не удалось достаточно резко прыгнуть и достаточно громко крикнуть.

17. СМЕЛЫЙ МАЛЬЧИК (ДЕТИ СИДЯТ в КРУГУ).

Инструкция: «У меня в руках карточки, на каждой из которых написано «смелый мальчик (**девочка**)», «сильный мальчик (**девочка**)», «веселый мальчик (**девочка**)», «красивый мальчик (**девочка**)». Я раздам вам по карточке так, чтобы никто не увидел, что там написано. А вы попробуйте изобразить доставшегося **вам** мальчика или девочку без слов. Для этого можно вставать со своего места, ходить по комнате, подходить к друг другу, делать что-нибудь друг с другом, нельзя только произносить звуки».

Если дети не могут угадать, что показывает тот или иной ребенок, то можно помочь ему в изображении.

18. ИГРУШКИ (ДЕТИ СИДЯТ в КРУГУ).

Инструкция: «Попробуем представить себе, что нас заколдовал волшебник и превратил каждого в какую-нибудь игрушку. Закройте глаза и постарайтесь увидеть, в какую игрушку вы превратились: в куклу, слона, машину, мячик или во что-нибудь другое. Может быть, вам удастся почувствовать, как ваш хозяин играет с вами, как он берет вас

на руки, любитесь своей любимой игрушкой. Постарайтесь запомнить это ощущение. А теперь откройте глаза. Давайте попробуем догадаться, кто в какую игрушку только что превращался».

По очереди в центре внимания оказывается каждый ребенок. Ведущий при этом помогает понять, как через угадывание его игрушки другие дети передают свое видение различных сторон его «я».

19. ВОЛШЕБНИКИ (ДЕТИ СИДЯТ В КРУГУ).

**Инструкция:** «Давайте теперь попробуем сами стать волшебниками. Кто хочет попробовать? Кандидату в волшебники мы завяжем глаза и предложим догадаться, кто из детей будет подходить к нему, ощупывая кисти рук этого ребенка. Посмотрим, кому действительно удастся стать настоящим волшебником».

Ведущий подводит к «кандидату в волшебники» по очереди 3-4 ребенка. Затем выбирают другого «кандидата в волшебники». После завершения упражнения можно обсудить, как детям удавалось правильно догадаться, на какие признаки они ориентировались.

20. Я ВЗРОСЛЫЙ (ДЕТИ СИДЯТ В КРУГУ).

**Инструкция:** «Закройте глаза. Постарайтесь увидеть себя взрослыми. Рассмотрите, как вы одеты, что делаете, какие люди окружают вас. Эти люди вас очень-очень любят. За что они вас любят? Может быть, за вашу отзывчивость или искренность, за честность? Может быть, за что-нибудь еще? Откроем глаза и расскажем друг другу, какими мы станем, когда вырастем, какие наши качества будут нравиться окружающим».

Дети по очереди рассказывают о себе «взрослом», остальные добавляют «хорошие качества», которыми, по их мнению, будет обладать рассказчик в будущем.

21. МОЕ БУДУЩЕЕ (ДЕТИ СИДЯТ В КРУГУ).

**Инструкция:** «Давайте сегодня заглянем в ваше будущее. Наверняка вам хочется, чтобы в будущем вы многое

смогли. Может быть, вам хочется стать, например, шофером, летчиком, ученым или еще кем-нибудь. Наверняка вам хочется стать очень сильным или очень красивой. Подумайте, чего вам хочется для себя в будущем. А теперь пусть каждый из вас по очереди скажет группе, только обязательно громким голосом о своем самом заветном желании, только обязательно громким голосом, например: «В будущем я смогу полететь на Марс». А мы теперь уже научились быть волшебниками и поэтому немножко поколдуем. После слов каждого мы будем хором очень громко повторять: «В будущем ты сможешь...» И тогда ваше желание непременно сбудется».

Игра может продолжаться до тех пор, пока у детей не закончатся их желания.

## 22. Волны (ДЕТИ сидят в КРУГУ).

Инструкция: «Наверное, вы любите купаться в речке, в пруду, но особенно в море. Почему в море? Наверное, потому, что в море обычно бывают небольшие волны и так приятно, когда они ласково омывают тебя. Давайте сейчас превратимся в морские волны. Попробуем подвигаться, как будто мы волны. Попробуем улыбнуться, как волны, когда они искрятся на ярком солнце. Попробуем «пошуршать», как волны, когда они накатывают на камушки на берегу, попробуем сказать вслух, что говорили бы волны купающимся в них людям, если бы умели говорить. Наверное, они говорили бы: «Мы любим вас, мы любим вас».

Затем ведущий предлагает всем по очереди «искупаться в море». «Купающийся» становится в центр, «волны» по одной подбегают к нему и, поглаживая его, тихонько проговаривают свои слова: «Мы любим тебя, мы любим тебя».

## 23. МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ (ДЕТИ сидят в КРУГУ ЗА СТОЛИКАМИ).

Детям предлагается вспомнить Маленького Принца (Де Экзюпери) и его собственную планету. Затем представить, что у каждого тоже есть своя планета и затем свою планету нарисовать. При обсуждении можно опросить детей, какого размера эта планета, кто на ней живет и можно ли добраться на эту планету.



24. ЛАДОШКА (ДЕТИ СИДЯТ В КРУГУ ЗА СТОЛИКАМИ).

Детям предлагается положить свою левую ладошку на лист бумаги, раздвинуть пальцы. Затем обвести ее контуры карандашом и на каждом пальце написать что-либо хорошее о себе от первого лица «Я — красивый», «Я — сильный» и т.п. Затем ведущий собирает «ладошки», по очереди читает их группе, а дети догадываются, кому какая «ладошка» принадлежит.

25. «Я ГОРЖУСЬ...» (ДЕТИ СИДЯТ В КРУГУ).

Детям закрывают глаза, а ведущий просит их представить лист бумаги, на котором красивыми большими буквами написано: «Я горжусь, что я...». После того, как дети внимательно рассмотрят красивые буквы, ведущий предлагает им мысленно «дописать» это предложение, а затем рассказать группе, что удалось дописать.

Игры-упражнения, направленные на гармонизацию  
осознания детьми прав и обязанностей

Важной особенностью этого структурного звена самосознания у младших школьников является значительное преобладание осознаваемых обязанностей над правами. Кроме того, осознаваемые обязанности, как правило, односторонне ориентированы: на обеспечение успешности обучения в школе (хорошо учиться, красиво писать в тетради, всегда делать уроки и т.п.) или же на сдерживание у детей проявлений потребностей в игре и движении (не бегать, не вертеться, не играть на уроке, не кричать громко и т.п.). Исходя из этого, основные цели упражнений, приведенных в данном разделе, были определены как расширение перечня прав, осознаваемых детьми, и формирование у детей представлений об относительности осознаваемых ими обязанностей.

1. ДА и НЕТ (ДЕТИ СИДЯТ В КРУГУ).

Инструкция: «Попробуем определить, кто из нас умеет быть внимательным. Каждому из вас по очереди мы будем задавать вопросы, на которые заранее знаем ответы «да» и «нет».

Например: «Ты ходишь в **школу?**» «Ты был на северном полюсе?» «Ты вчера целовался с тигром?» и **т.п.** . А тот, кто отвечает, должен обязательно отвечать наоборот. Например: «У тебя есть рога? — Да». Тот, кто ошибется, выбывает из игры. Игра будет продолжаться до тех пор, пока не останется один участник-победитель».

## 2. ФАНТАЗЕРЫ (ДЕТИ СИДЯТ В КРУГУ).

Инструкция: «Многие из вас, наверное, читали рассказ Н. Носова «Фантазеры». Давайте мы тоже поиграем в фантазеров. Каждый попробует придумать и рассказать какой-нибудь самый невероятный случай, который с ним произошел. А потом мы определим, кому же удалось лучше всех «соврать».

## 3. КРОКОДИЛ В СИНЕЙ ШЛЯПЕ (ДЕТИ СИДЯТ В КРУГУ).

Инструкция: «Давайте все вместе подумаем, что мы будем делать, если к нам сейчас постучит в дверь и зайдет большой крокодил в синей шляпе с полями». Дети по очереди придумывают свои варианты. Затем предлагаются для обсуждения следующие ситуации:

«Прозвенел звонок. Все встали у своих парт. И вдруг учительница не входит, а выпрыгивает на одной ножке...»

«Вы открываете **СВОЙ** пенал, а оттуда выпрыгивает мама, маленькая, размером с ластик...»

Можно предложить детям самим придумывать ситуации.

## 4. КОМНАТА СМЕХА (ДЕТИ СИДЯТ В КРУГУ).

Инструкция: «Кто-нибудь из вас был в «комнате смеха»? Я напому. Там стоят «кривые зеркала», которые могут расширить или сузить изображение, удлинить или укоротить, или же совсем искривить. Смотреть на себя в такие «зеркала» бывает обычно очень смешно. Сейчас каждый из вас станет «кривым зеркалом» (ведущий задает детям тип зеркала). А один из нас как будто купит билетик, зайдет в нашу «комнату смеха» и по очереди будет подходить к каждому «зеркалу» и что-нибудь перед ним делать. А «зеркало» попробует его отразить. Побеждает то «зеркало», кото-

## ..Лесенка радости...

рое сумеет отразить смешнее всего, т.е. когда дети будут громче смеяться. Потом в «комнате смеха» у нас побывает каждый.

### 5. ШКОЛА для КЕНГУРУ (ДЕТИ СИДЯТ В КРУГУ).

Инструкция: «Попробуем представить себе, что мы попали в школу для зверей, например, в школу для кенгуру. Кто хочет быть учителем кенгуру? А мы все остальные будем учениками-кенгуру. «Учитель» будет вести урок, кого-то вызывать к доске, кого-то хвалить, кого-то ругать, но все «на языке кенгуру». А мы попробуем отгадать, что от нас хочет «учитель».

После проигрывания «урока» происходит обсуждение, насколько ученики поняли своего «учителя» и что помогало пониманию. При повторении игры ее можно усложнить, надевая на «учителя» маску животного.

### 6. УЧЕНИК НЕ ДОЛЖЕН (ДЕТИ СИДЯТ В КРУГУ).

Инструкция: «Представим себе, что мы вдруг стали взрослыми, учителями, сидим на педсовете. Давайте попробуем почувствовать себя учителями, посидеть, как учителями, посмотреть вокруг, как учителя. На нашем «педсовете» идет обсуждение обязанностей ученика в школе, каким должен быть ученик. Учителя спорят, не соглашаются друг с другом. Давайте поиграем в такой педсовет. Один из нас будет говорить, что должен делать ученик, его сосед — опровергать сказанное и предлагать свой вариант того, что должен делать ученик. Это может быть, например, так:

— Ученик должен всегда слушаться учителя.

— Ученик не должен всегда слушаться учителя, потому что отвыкнет думать своей головой. Ученик должен всегда хорошо вести себя в школе.

— Ученик не должен всегда хорошо вести себя в школе, потому что ему станет скучно в школу ходить. Ученик должен всегда отвечать уроки на «пять» и т.п. .

Дети начинают играть по кругу. В начале круга ведущий может помочь детям, т.к. многим бывает трудно переводить «должен» в «не должен».

..О. В. Хухлаева..

**Модификация:** Упражнение можно повторить для ситуаций дома и улицы, т.е. «Дома должен — не должен», «На улице должен — не должен».

7. ПЕДСОВЕТ (ДЕТИ СИДЯТ В КРУГУ).

**Инструкция:** «А теперь представим себе педсовет учеников. И теперь ученики сидят и обсуждают, каким должен быть и каким не должен быть учитель. И ученики тоже спорят и не соглашаются друг с другом. Давайте поиграем так же, как и в предыдущем упражнении, по схеме «должен — не должен». Это может быть, например, так:

— Учитель должен всегда говорить спокойным голосом, не кричать.

— Учитель не должен всегда говорить спокойным голосом, потому что дети не будут его слушаться. Учитель должен быть веселым».

8. РОДИТЕЛИ И ДЕТИ (ДЕТИ СИДЯТ В КРУГУ).

**Инструкция:** «Представим себе, что мы превратились в родителей. Мы очень любим своего ребенка, хотим, чтобы он был хорошим, и поэтому даем ему советы, каким ему следует быть. Так же, как и в предыдущих упражнениях, каждый последующий «родитель» отрицает совет предыдущего и дает свой совет. Это может быть, например, так:

— Будь всегда честной.

— Не надо быть всегда честной, а то скажешь что-нибудь не так, и можешь обидеть окружающих. Будь всегда веселой».

Далее выбирают одного из детей на роль воспитуемого ребенка, его сажают в центр круга и по очереди дают ему советы. В конце можно обсудить чувства детей в обеих ролях.

9. Я ИМЕЮ ПРАВО (ДЕТИ СИДЯТ В КРУГУ).

**Инструкция:** «Вы хорошо знаете, что каждый человек имеет не только обязанности, но и права. Подумайте, какими правами обладает ученик в школе. А потом возьмите лист бумаги и запишите все права, которые вам удалось

### **..Лесенка радости..**

вспомнить. Когда все закончат, кто-нибудь зачитает то, что он записал. Остальные будут вычеркивать в своих списках те права, которые у них повторяются с правами, услышанными от говорящего. Победит тот, у кого в списке останется больше всего невычеркнутых слов о правах».

В конце можно будет обсудить содержание знающих детьми прав ученика в школе, совместно раскрыть ту сферу прав, которая детьми не названа.

**Модификация:** Упражнения повторяются для ситуаций дома и на улице.

10. Я УЧИТЕЛЬ (ДЕТИ СИДЯТ В КРУГУ).

**Инструкция:** «А теперь попробуем опять превратиться в учителей, подумать, какими правами мы обладаем как учителя, а затем записать это». Далее упражнение проигрывается по схеме упр 9.

### РАЗДЕЛ 3

## ПОВЕДЕНЧЕСКИЙ БЛОК

Как было сказано ранее, центральной задачей данного блока является обеспечение адекватного ролевого развития детей. Согласно Я. Морено адекватное ролевое развитие обеспечивает психическое здоровье человека. При этом под адекватным ролевым развитием понимается умение принимать роли, адекватные новым ситуациям, и умение изменять своим привычным ролям в старых ситуациях, т.е. обладание ролевой гибкостью и ролевой креативностью.

Нарушениями в ролевом развитии являются неумение входить в роли разные по статусу и содержанию или же **отождествление** себя с какой-либо из своих ролей, часто патологической. Нарушения в ролевом развитии могут негативно сказаться на формировании личности ребенка, разрушить ведущую деятельность дошкольника — ролевую игру, затруднить общение со сверстниками и внутрисемейное общение, привести к возникновению психосоматической патологии.

Нам представляется, что решение центральной задачи данного блока наиболее эффективно через обращение к традиционной русской культуре, в которой взаимодействию человека с ролью уделяется достаточно большое внимание. В настоящее время психотерапевтические возможности народной культуры еще не изучены, и сама она, на наш взгляд, не получила должного психологического осмысления. Поэтому не претендуя на глубину анализа, коротко коснемся лишь аспекта, связанного с ролью.

**Народная** культура обеспечивала достаточно тесное взаимодействие человека и роли прежде всего через ряжение.

Явление ряженья было в основном разрушено к середине 30-х годов и нам необходимо понять, что из этого, явления должно и может быть возвращено к жизни.

Существует много общих теорий ряженья, мы будем основываться на понимании его как игрового обрядового действия, игровой версии мифологических представлений (Л.Ивлева). Исходя из этого проигрывание роли в ряжение требует не проигрывание внешнего подобия, а проигрывание ее мифологического содержания. Так, например, ряженный медведем облачается отнюдь не в медвежью, но — подобно козе, лошади, журавлю и др. — в ритуальную овечью шкуру. В овечьей шкуре ходит также и волк. А известно, что медведь и волк достаточно близки с точки зрения их мифологических характеристик. Кроме того, следует обратить внимание на такой важнейший принцип ряженья, как перевернутость. Этот принцип подчеркивался и маской, и одеждой (наизнанку, рваной, старой, противоположной полу и статусу) и хореографией ряженья (вихляние с участием корпуса, верчение, кувыркание, контрастное сочетание «угловатых движений» и др.) и голосом (молчание или изменение голоса). С помощью данных средств достигалось особое состояние. «Не — я, а кто-то другой», т.е. уход от нормативного «я» — в антиформу. Что же давало человеку ряженье помимо безусловного развития ролевой гибкости и креативности?

Поскольку традиционно антиповедение связывалось с представлением о потустороннем мире, можно сделать вывод о том, что через ряженье осуществлялось установление контактов с умершими предками и демоническими существами, т.е. с потусторонним миром (а в ряженье — антимиром), следовательно, и снятие страхов перед этим миром. Более того, осуществлялось включение в человека антимира, через что достигалась определенная внутренняя целостность человека, т.к. «темное также принадлежит моей целостности» (К. Юнг).

Таким образом, на основе анализа опыта взаимодействия человека с ролью в народной культуре мы полагаем, что основой обеспечения адекватного ролевого развития ребен-

ка должно быть проигрывание мифологического содержания определенных персонажей. Этими персонажами должны стать основные герои русских народных сказок по следующим причинам:

— В сказке в символической форме присутствуют ситуации, которые переживает ребенок, и понимание смысла этих ситуаций на сознательном или бессознательном уровне дает возможность ребенку разобраться в своих чувствах.

— Ребенок, обладая магическим мышлением, легко идентифицирует себя с героями сказки.

— Поскольку сказки являются архетипами коллективного бессознательного, через сказки ребенок получает доступ к культурным ценностям прошлых поколений (К. Юнг).

Обращение к героям русских народных сказок в настоящее время приобретает особенную значимость, т.к. перенасыщение экранов телевизоров западными мультфильмами и кинофильмами приводит к «вымыванию» из сознания детей фольклорных образов, таким образом, неосвоенными остаются традиционные символы, и дети теряют доступ к духовному наследию своего народа. Отвержение же от духовного наследия парода приводит к духовной нищете и растущему чувству страха (К. Юнг). Таким образом, обращение к бессознательным явлениям становится для нас жизненно важным вопросом. И работа внутри данного блока, следовательно, должна строиться через проигрывание детьми образов русских народных сказок. Мы полагаем, что в первую очередь необходимо обратиться к проигрыванию образов Змея Горыныча, Бабы-Яги, Волка и Медведя, поскольку именно они из-за своей глубинной архетипической сущности могут символизировать многие детские страхи, и особым образом организованное проигрывание данных образов может, кроме ролевого развития детей, способствовать некоторому снижению страхов.

Обратимся к основной структуре занятий — образов. При ее определении мы исходили из следующего наблюдения:

— Современный человек, как правило, воспринимает Змея Горыныча и Бабу-Ягу как носителей только темного



## ..Лесенка радости..

начала, в меньшей степени это касается волка и почти не касается медведя.

— В древности же эти персонажи воспринимались дуально, т.е., помимо темного смертоносного начала, они также воплощали и светлое животворящее. Можно предположить, что именно утеря дуальности восприятия этих персонажей влечет появление страхов перед ними.

### **Исходя из этого мы предлагаем следующую структуру занятий-образов:**

#### **1. АКТУАЛИЗАЦИЯ ТЕМНОГО НАЧАЛА В ПЕРСОНАЖЕ.**

**а.** Вступительная беседа о персонаже — что он делает, когда он злой.

**б.** Разминка — побыть таким же, как персонаж:

— мимическая (поулыбаться как , посердиться как )

— телесная (посидеть как , подвигаться как)

— голосовая (пошипеть как , поговорить как , попеть как , покричать как )

— дыхательная (подышать как )

— глазная (посмотреть как )

— ручная (подвигать рукой как )

**в.** Конкурс на самого страшного персонажа.

**г.** Игровое взаимодействие с персонажем.

#### **2. АКТУАЛИЗАЦИЯ СВЕТЛОГО НАЧАЛА В ПЕРСОНАЖЕ.**

**а.** Беседа — какие полезные свойства имеет данный персонаж, что он делает, когда он добрый.

**б.** Рисование персонажа таким добрым, т.е. таким, с которым можно было бы подружиться.

#### **3. «ПРАЗДНИК».**

Организация подвижной игры либо проведение телесно-ориентированного упражнения, вызывающего у детей радость.

Хочется обратить особое внимание на необходимость включения в разминку работы с руками. Рука имеет огромное значение для развития личности ребенка. Через руки

матери у младенца к 7 месяцу жизни складывается тот или иной тип привязанности к матери, затем к году — тип отношения к окружающему миру (доверие или недоверие). Через руки матери более старший ребенок ощущает поддержку и безопасность. Но эти же руки достаточно часто являются для ребенка и источником агрессии, поэтому именно с руками связываются многие детские страхи. И действительно, анализ современного детского фольклора (страшные сказки, которые дети любят рассказывать друг другу) показывает, что во многих сказках источником опасности является именно рука (черная рука, рука-невидимка, черная перчатка и др.). Приведем примерные сценарии занятий-образов, включающие краткие характеристики мифологического содержания персонажей.

### **Змей Горыныч.**

Ему отводилась одна из главнейших ролей в славянской мифологии, он являлся прежде всего воплощением смертоносного начала. Однако можно отметить, что в одних преданиях кровь дракона считалась ядовитой и герой — противник змея подвергался опасности погибнуть от его крови, которая рекой течет из его ран. В других же преданиях крови дракона придавались спасительные свойства живой воды, она не только не причиняла герою вреда, но, напротив, сообщает его телу неуязвимость (А. И. Афанасьев). Дуальность восприятия образа змея особенно ярко отражает следующее предание: У царя змея два золотых рога, овладев которыми должно закопать их под двумя еще не распутившимися дубами. Один дуб засохнет, а другой — покроется зеленью. Рог, зарытый под первым деревом, несчастливый, мертвящий, а **зарытый** под другим — счастливый, оживляющий.

#### **I. АКТУАЛИЗАЦИЯ ТЕМНОГО НАЧАЛА в ПЕРСОНАЖЕ.**

а. В беседе можно отметить, что змей, когда злой, он:

— палит огнем, т.е. выдыхает из пасти дым и испепеляет пламенем;

## ..Лесенка радости..

— испепеляет взором, т.е. человек, которого коснется взор змея, падает мертвым;

— разрушает и опустошает все вокруг себя;

— похищает красавиц;

### **б. Разминка**

#### **в. Конкурсы на самого страшного змея**

**г.** Для организации игрового взаимодействия можно использовать известную игру «Дракон кусает свой **хвост**».

## 2. АКТУАЛИЗАЦИЯ СВЕТЛОГО НАЧАЛА в ПЕРСОНАЖЕ.

**а.** В беседе отмечается, что Змей, когда добрый, он:

— может лечить, т.к. знает целебные травы, которые и поныне сохранили в своем названии принадлежность змею (змеиный корень, змеиные головки и т.д.), а также владеет живой водой;

— может учить, т.к. ведает все тайное (**в** некоторых сказках герой идет к змею и обращается с вопросами и загадками);

— может помогать, т.е. обладает богатырской силой и несметными богатствами;

**б.** Рисование Змея добрым и красивым.

## 3. «ПРАЗДНИК».

Здесь детям предлагается выполнить упражнение — игру «Заклинатели змей». Перед началом выполнения детям объясняют, что были такие закливатели змей и что они жили со змеями в большой дружбе, позволяли змеям обвиваться **вокруг** себя.

Далее дети делятся на пары: закливателя и его змеи. Змеи руками обхватывают своего **хозяина** и прижимаются телом, закливателю не разрешается придерживать или касаться руками своей змеи. Затем **ведущий** объявляет танец «Заклинателей змей», хлопывая ритмично и задавая последовательность движений (подпрыгиваем, кружимся и т.д.). Змеи по мере танца теряют своих хозяев. Побеждает наиболее дружная пара змеи и закливателя, сумевшая **всех** сохранить телесный контакт.

..О. В. Хухлаева...

### Баба-Яга.

Это многоплановый глубинный образ. Традиционно Баба-Яга рассматривается как воительница и похитительница, но нередко теряется из виду, что она также дарительница и помощник героя. Более того, Баба-Яга считается жрицей в обряде инициации, о чем указывает наличие у нее лопаты, которой она забрасывает детей в печь именно для осуществления инициации. Недаром в древности существовал любопытный обряд, совершаемый над больным ребенком, который назывался «перепекание ребенка». Мать больного ребенка сажала его на лопату, обмывала водой и носила трижды к печи, как бы собираясь посадить туда ребенка вместе с хлебами. Считалось, что данный обряд приводил к появлению в ребенке нового качества, а именно: уход болезни.

1. АКТУАЛИЗАЦИЯ ТЕМНОГО НАЧАЛА В ПЕРСОНАЖЕ.

а. Баба-Яга, когда злая, она:

- пугает детей (обещает сварить и съесть);
- наказывает (заставляет делать тяжелую работу и т.д.);
- похищает из семьи (с помощью животных и т.д.);

б. Разминка

в. Конкурс на самую страшную Бабу-Ягу

г. Здесь можно использовать следующую игру (15) — по считалке выбирается Баба-Яга. Затем в центре комнаты кладется круг, вырезанный из бумаги. Баба-Яга берет в руки веточку — помело и становится в центр круга. Дети бегают вокруг круга и дразнят:

Баба-Яга —  
Костяная нога.  
С печки упала,  
Ногу сломала,  
Пошла в огород,  
Испугала народ,  
Побежала в баньку,  
Испугала зайку.

Баба-Яга скачет из круга на одной ноге и старается коснуться ребят «помелом». Кого она коснется, тот останавливается и замирает на месте. Игра продолжается до тех пор, пока не будут осалены все дети.

2. АКТУАЛИЗАЦИЯ СВЕТЛОГО НАЧАЛА В ПЕРСОНАЖЕ.

а. В беседе отмечается, что Баба-Яга, когда она добрая, то:

- может помогать (дает советы, указывает дорогу);
- может защищать (дает различные волшебные вещи, которые при своих превращениях оберегают героя);
- может содействовать торжеству добра (награждает добрых и наказывает злых);

б. Рисование доброй бабушки Яги, с которой можно было бы подружиться.

3. «ПРАЗДНИК».

Здесь детям предлагается выполнить игровое упражнение — «Выпекание пряничной куколки». Выбирают водящего и укладывают его на ковер в центре круга. Затем ведущий и остальные дети приступают к «выпеканию» (предварительно договорившись быть очень осторожными, чтобы не сделать водящему больно). Сначала замешивают тесто — ласково массируют ребенка, проговаривая вслух, что закладывается в тесто — мука, яйца и т.п. . Затем приступают к лепке куколки нежными осторожными поглаживающими движениями, начиная с головы. Водящий постоянно вслух проговаривает, какие красивые глазки, ушки, носик получаются, приглашает всех детей полюбоваться. Затем также лепится шея, руки, тело, ноги. Когда куколка будет вылеплена дети трижды вдвуют в нее жизнь. Куколка оживает.

Упражнение можно повторять на последующих занятиях, пока все дети не побудут куколкой.

Волк.

Это один из наиболее мифологизированных персонажей. Хтонические свойства волка (происхождение, связанное с землей) сближает его со змеем. Определяющим в символи-

ке волка является признак «чужой», также ему присуща мужская сексуальная символика.

Волк издавна считался представителем темного (злого) начала. Для защиты как скота, так и от волка соблюдались определенные запреты, существовали заговоры.

В то же время глаза, сердце, зубы, когти, шерсть волка часто служили амулетами и лечебными средствами. Волк, забежавший в деревню, сулил неурожай, а пробегающий мимо деревни — предвещал **удачу**. Как видно волк также, как и Змей и Баба-Яга, воспринимался дуально.

1. АКТУАЛИЗАЦИЯ ТЕМНОГО НАЧАЛА в ПЕРСОНАЖЕ.

а. Волк, когда злой, он:

— похищает скот;

— является источником не всегда известной опасности (как чужой);

б. Разминка

в. Конкурс на самого страшного волка;

г. Один из детей выбирается ведущим, он вытягивает перед собой руку ладонью вверх. Каждый из играющих кладет свой указательный палец на его ладонь. Ведущий **считает**:

Сидит заяц на припеке,  
Молвит слово по-турецки,  
Эванк, бонк,  
Куралон,  
Этот — заяц,  
**Этот — волк.**

Участник, на которого пришлось слово «заяц», убегает, а другой, на которого пришлось слово «волк», ловит его (15).

2. АКТУАЛИЗАЦИЯ СВЕТЛОГО НАЧАЛА в ПЕРСОНАЖЕ.

а. Когда добрый волк (может, умеет, имеет):

— помогать герою;

— защищать героя от опасностей;

- лечить (знает, где находится живая и мертвая вода);
- имеет доступ к мудрости (дает герою советы, которые он не выполняет);

**б.** Рисование доброго и веселого волка.

**3.** «ПРАЗДНИК».

Детям предлагается вспомнить сказку про Ивана Царевича и Серого Волка, представить как иногда страшно было Ивану Царевичу мчаться на волке в неведомые страны, но он доверял волку и приобрел с его помощью счастье. Далее дети делятся на пары — Ивана Царевича и его Волка. Иванам Царевичам завязывают глаза. Затем они встают сзади своих волков и берут их за локти. Потом по команде ведущего волки начинают бегать по комнате и «возить» своих Иванов, при этом им необходимо не допустить столкновений или падения Иванов Царевичей.

**Медведь.**

Он наиболее близок к волку, с которым его объединяют сходные демонологические поверья. Медведю, как и волку, присуща брачная символика и символика плодородия и плодovitости. Медведь считался опасным для человека. Существовало много обрядов, направленных на то, чтобы медведь не причинил вреда. У южных славян, например, существовали специальные «медвежьи дни», которые праздновались для защиты от медведя. В то же время шерстью медведя изгоняли испуг и лихорадку, салом его мазали лоб для улучшения памяти. Когти и шерсть его использовались как амулет для защиты от сглаза и порчи, таким образом, дуальность восприятия образа медведя не вызывает сомнений.

**1.** АКТУАЛИЗАЦИЯ ТЕМНОГО НАЧАЛА ПЕРСОНАЖА.

- а.** В беседе можно отметить, что медведь, когда злой:
- близко знакоется с нечистой силой;
  - нападает на человека;
  - похищает скот;

**б.** Разминка

## **в. Конкурс на самого страшного медведя**

г. Играющие помечают на противоположных концах комнаты два участка — дом и бор. Один из детей изображает медведя. Он рычит, переваливается с ноги на ногу, топчет в бору, потом ложится на землю и делает вид, что спит. Дети приходят в бор и гуляют там со словами:

У медведя во бору  
Грибы-ягоды беру,  
А медведь не спит,  
Все на пол глядит,  
А потом как зарычит  
И за нами побежит.

После этих слов медведь вскакивает и начинает гоняться за детьми. Кого поймает, отводит в бор. Кто из **детей** успевает убежать в дом, того медведь не трогает (15).

### **2. АКТУАЛИЗАЦИЯ СВЕТЛОГО НАЧАЛА ПЕРСОНАЖА.**

#### **а. Медведь, когда добрый:**

- радуется и горюет как человек и понимает человеческую речь;
- охраняет скот;
- умеет лечить;

#### **б. Рисование доброго и пушистого медведя.**

### **3. «ПРАЗДНИК».**

Участники встают в круг и берутся за руки. Один из ребят изображает медведя. Он становится в центр круга. Хоровод начинает двигаться, все поют.

Шел медведь по лесу,  
По лесу, по лесу,  
Нашел медведь принцессу,  
Принцессу, принцессу,  
Давай с тобой попрыгаем,  
Попрыгаем, попрыгаем,  
Ножками подрыгаем,



### ..Лесенка радости..

Подрыгаем, подрыгаем,  
Ручками похлопаем,  
Похлопаем, похлопаем,  
Ножками потопаем,  
Потопаем, потопаем,  
Хвостиком помашем,  
Помашем, помашем  
И опять попляшем,  
Попляшем, попляшем!

При словах «Шел медведь по лесу...» медведь с закрытыми глазами кружится. А когда поют «Нашел медведь принцессу», он останавливается и открывает глаза. Если перед ним оказывается девочка, то он выбирает ее принцессой и выводит на середину круга. Если мальчик, первые две строчки повторяются. Вместе мальчик и девочка выполняют то, о чем говорится в песне, — прыгают, хлопают в ладоши, пляшут и т.д. (15).

После того как дети проиграют данные условно-отрицательные персонажи, необходимо обратиться и к условно-положительным персонажам, соблюдая структуру занятий, указанную ранее с той разницей, что сначала актуализируется светлая часть героев, а потом темная. Мы предлагаем обратиться к образам: Иванушки-дурачка, Ильи Муромца, Елены Прекрасной и Василисы Премудрой. Нам представляется, что нет необходимости приводить подробные сценарии занятий. Ведущий может справиться с этим самостоятельно и, более того, получит удовольствие, потому что при подготовке занятий придется перечитать сказки, а также Энциклопедический словарь «Славянская мифология», М., 1995 г.

## РАЗДЕЛ 4

### МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

А. ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ ПРЕЖДЕ ВСЕГО ВОЗРАСТОМ ДЕТЕЙ. ДЛЯ детей до семи лет предпочтительной является форма тренинга, включающего в себя элементы всех трех выделенных ранее блоков.

Для детей 7-10 лет работу эмоционального блока предпочтительнее выделить в особый урок с элементами тренинга «Психологическая этика». Работу внутри когнитивного и ролевого блока осуществлять при этом в форме тренинга.

Работа **тренинговой** группы отличается рядом специфических особенностей.

Определим некоторые из них.

Активность участников тренинга носит особый характер, поскольку они вовлекаются в проигрывание специальных упражнений для отработки каких-либо личностных качеств, свойств, умений, установок, проявляющихся в первую очередь в общении. На тренинге делается акцент на создание атмосферы доверия и безопасности, и поэтому не существует неправильного или ошибочного выполнения упражнения.

Ребенок в тренинге принимает участие в играх добровольно, т.е. имеет право отказаться от выполнения того или иного упражнения. Ведущий же старается организовать тренинг так, чтобы дети хотели в нем участвовать. Ведущий также побуждает участников к рефлексии (на доступном данному возрасту уровне) процессов, происходящих в группе.

## ..Лесенка радости..

Правила поведения на тренинге менее регламентированы, чем на уроке, в том числе снижен внешний контроль. Предполагается, что участники тренинга сами контролируют свое поведение. В отличие от урока дети сидят на стульях в кругу или на ковре, видят глаза друг друга, что позволяет им говорить с места, не вставая, не поднимая руки.

б. СОСТАВ ГРУППЫ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ОПРЕДЕЛЯЮТСЯ ПРЕЖДЕ ВСЕГО ВОЗРАСТОМ ДЕТЕЙ: для детей 5-6 лет оптимальный состав группы 6-7 человек и продолжительность 25-30 минут, для детей 8-9 лет занятия могут проводиться в группе до 10 человек и продолжаться 45 минут. При формировании группы необходимо учитывать личностные особенности детей. Так, не рекомендуется включать в группу более одного гиперактивного или агрессивного ребенка. В особо трудных случаях включению таких детей в группу должна предшествовать индивидуальная игровая терапия. Оптимальная частота — 2 раза в неделю. Можно организовать работу последовательно по блокам, но начинать предпочтительнее с эмоционального блока, поскольку эти занятия более других по форме напоминают традиционные формы работы с детьми, что облегчает ведущему установление на занятиях дисциплины.

в. ОТДЕЛЬНОЕ ЗАНЯТИЕ ОБЫЧНО СОСТОИТ ИЗ ТРЕХ ЧАСТЕЙ: РАЗМИНКИ, **ОСНОВНОЙ ЧАСТИ** И **ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ**.

Разминка ставит собой целью подготовить детей к непривычной для них форме тренинга: подчеркивается необходимость говорить по очереди, слушать друг друга, соблюдать очередность при выборе ведущего в игре, вводится запрет на выкрикивания «можно я». На первых встречах можно ввести особые значки, которые даются детям, ни разу никого не перебивших в течение занятия.

Основная часть определяется содержанием того или иного блока.

Заключительная часть ставит своей основной целью снятие у детей эмоционального возбуждения. Хочется особо обратить внимание начинающих ведущих именно на эту часть, поскольку неумение снять у детей возбуждение может привести к снижению авторитета психолога. У учителей и вос-

питателей детского сада могут возникнуть жалобы о неуправляемости детей после занятий с психологом. У нас был случай, когда выходя с занятия со студенткой-практиканткой мальчик с повышенной агрессивностью ударил ногой в стеклянную дверь, разбил ее. В заключительную часть необходимо включать релаксационные дыхательные и мышечные упражнения. Можно использовать элементы гимнастики Джекобсона, модифицированные для детей И. Г. Выгодской и др. (2).

г. ОПТИМАЛЬНОЙ ПОЗИЦИЕЙ ВЕДУЩЕГО ЯВЛЯЕТСЯ, НА НАШ ВЗГЛЯД, СОВМЕСТНАЯ ПОЗИЦИЯ **«Взрослый—Взрослый»** (Э. БЕРН). Хочется, чтобы начинающий ведущий еще до начала занятий постарался представить для себя эту позицию, поскольку, как показывают наши наблюдения за студентами-практикантами, чаще наблюдается позиция **«Добрый Родитель—Ребенок»**. Ведущий, теоретически подкованный литературой по гуманистической психологии и педагогике, начинает **«активно любить детей»** и в результате использует либерально-попустительский стиль общения. Следствием этого может быть потеря позиции ведущего, а иногда и агрессия со стороны детей.

д. **ВОЗМОЖНЫЕ ОШИБКИ НАЧИНАЮЩЕГО ВЕДУЩЕГО**. Достаточно часто при проведении занятий начинающим ведущим можно наблюдать такую картину: дети начинают ерзать на стульях, болтать ногами, затем поворачиваться в разные стороны, разговаривать друг с другом, отвлекаться. Ведущий в этом случае начинает делать детям по очереди замечания и, наконец, замечаний оказывается так много, что занятия вести становится невозможным.

Опытный же ведущий определит причину такого поведения и применит адекватные воздействия. Наиболее часто встречаются следующие варианты:

- ведущий увлекся вербальными методами — необходимо провести подвижную игру;
- данная форма работы затянута, детям она надоела — необходимо, собрав внимание детей, быстро перейти к следующей;
- дети устали — необходимо провести расслабляющее уп-

## ..Лесенка радости..

ражнение или же в случае сильной усталости закончить занятие.

Типичной является и такая ситуация: дети начинают вскакивать со стульев, громко говорить или кричать, перестают слушать ведущего (не слышат его). Здесь вероятнее всего ведущий увлекся подвижными или эмоционально насыщенными играми и допустил перевозбуждение детей. В этой ситуации недопустимо повышение голоса. Необходимо провести расслабляющие упражнения.

Затруднить проведение занятий может присутствие в группе гиперактивного или агрессивного ребенка, который может начать выкрикивать, вставать и ходить во время занятия, отказываться выполнять упражнения. Как правило, таким способом ребенок стремится получить внимание ведущего, и поэтому чем больше воспитательных воздействий будет пытаться использовать ведущий, тем хуже начинает вести себя ребенок. Опытный ведущий в такой ситуации, оставаясь внутренне спокойным, может позволить себе оставлять без внимания такие действия ребенка, которые не опасны для окружающих.

В заключение хочется сказать, что главное условие успеха при проведении занятий — это желание работать с детьми и упорство в достижении цели. Как показала практика студентов-психологов МОСУ и МПГУ им. Ленина, не было ни одного студента, который бы не хотел работать, регулярно работал и не добился бы при этом успеха.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Афанасьев А.Н. Поэтические воззрения славян на природу. Том 2. М., 1995.
2. Баркер Ф. Использование метафор в психотерапии. Воронеж, 1996.
3. Бреслав Г.М. Эмоциональные особенности формирования личности в детстве. М., 1990.
4. Виглсуорт М.Ф. Вилли и его друзья: Руководство по созданию метафор для развития у ребенка чувства собственного достоинства. Воронеж, 1995.
5. Выготская И.Г., Пеллингер Е.П., Успенская П.П. Устранение заикания у дошкольников в игровых ситуациях. М., 1993.
6. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба. М., 1991.
7. Иллеся Л. Ряженые в русской традиционной культуре. С.-П., 1994.
8. Изард К.Е. Эмоции человека. М., 1980.
9. Лейтц Г. Психодрама: Теория и практика. М., 1994.
10. Мухина В.С. Детская психология. М., 1985.
11. Морозова Н. Путь к благополучию ученика. Народное образование, 1995, №2.
12. Милли Д., Кроули Р. Терапевтические метафоры для детей и внутреннего ребенка. М., 1996.
13. Раз, два, три, четыре, пять — мы идем играть. М., 1995.
14. Славянская мифология. Энциклопедический словарь. М., 1995.
15. Николаева В.В. О психологической природе алексимии. М., 1995.
16. Телесность человека. Междисциплинарные исследования. М., 1995.

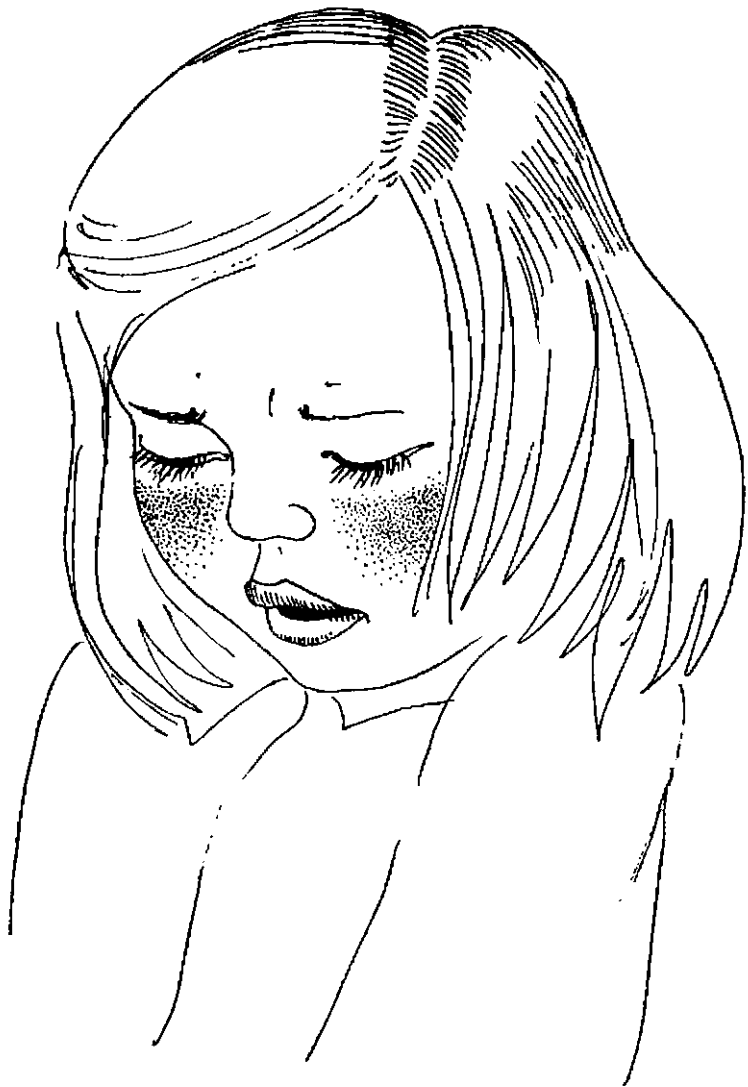
---

...Лесенка радости...

---

17. Хухлаева **О.В.** Психотехнические игры в начальной школе. **М.**, 1995.

18. Юнг **Н.Г.** Архетип и символ. **М.**, 1991.



**СТЫД**





СТРАХ



**ИНТЕРЕС**



ГНЕВ



РАДОСТЬ



ОБИДА